

UNIVERZITA KARLOVA PRAHA

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy

**UPLATŇOVÁNÍ PRINCIPŮ ZDRAVOTNÍ TĚLESNÉ  
VÝCHOVY V MATEŘSKÉ ŠKOLE**

**Exercise of the principles of a medical and physical education  
in kindergarten**

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:

PaedDr. Marie Hronzová

Autor bakalářské práce:

Alžběta Jiráňková

Studijní obor:

Učitelství pro mateřské školy

Forma studia:

prezenční

Bakalářská práce dokončena:

duben, 2009

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury.

V Novém Boru dne 9.4.2009

Podpis



## Anotace

Bakalářská práce seznámuje s možností cvičení zdravotně preventivního charakteru v mateřské škole. V teoretické části jsou shrnuty všechny důležité okruhy týkající se zdravotní tělesné výchovy v mateřské škole. Praktická část se zabývá zrealizováním cvičebního projektu v podmínkách mateřské školy a testováním dětí před a po cvičebním projektu. Cvičební projekt obsahuje 7 konkrétních cvičebních jednotek zdravotně preventivního charakteru.

## Klíčová slova

předškolní věk, zdravotní tělesná výchova, mateřská škola, cvičební jednotka, testování a hodnocení dětí, správné a vadné držení těla

## Annotation

Bachelor thesis familiarizes with possibilities of a healthy and preventive exercises in kindergarten. In the theoretic part are summarized all important topics relating to a medical and physical education in kindergarten. The practical part is addressing the fulfilling of a training project in surroundings of kindergarten and testing of the children before and after training project. The training project contains 7 particular elements of a medically preventive character.

## Key words

preschool age, medical physical education, kindergarten, exercise element, testing and valuation of children, right and wrong carriage of body

Ráda bych poděkovala vedoucí mé bakalářské práce PaedDr. Marii Hronzové za pomoc a cenné rady, které mi poskytla při zpracování bakalářské práce.

Ráda bych také poděkovala všem učitelkám z mateřských škol, které mi věnovaly čas při vyplňování dotazníků. Dále mé poděkování patří mateřské škole, která mi umožnila v jejích prostorách zrealizovat cvičební projekt. A v neposlední řadě děkuji své rodině a partnerovi za podporu.

## **Anotace**

Bakalářská práce seznamuje s možnostmi cvičení zdravotně preventivního charakteru v mateřské škole. V teoretické části jsou shrnuty všechny důležité okruhy týkající se zdravotní tělesné výchovy v mateřské škole. Praktická část se zabývá zrealizováním cvičebního projektu v podmínkách mateřské školy a testováním dětí před a po cvičebním projektu. Cvičební projekt obsahuje 7 konkrétních cvičebních jednotek zdravotně preventivního charakteru.

## **Klíčová slova**

předškolní věk, zdravotní tělesná výchova, mateřská škola, cvičební jednotka, testování a hodnocení dětí, správné a vadné držení těla

## **Annotation**

Bachelor thesis familiarizes with possibilities of a healthy and preventive exercises in kindergartens. In the theoretic part are summarized all important topics relating to a medical and physical education in kindergarten. The practical part is addressing the fulfilling of a training project in surroundings of kindergarten and testing of the children before and after training project. The training project contains 7 particular elements of a medically preventive character.

## **Key words**

preschool age, medical physical education, kindergarten, exercise element, testing and valuation of children, right and wrong carriage of body



## **OBSAH:**

<b>Úvod .....</b>	<b>6</b>
<b>TEORETICKÁ ČÁST .....</b>	<b>8</b>
<b>1 Charakteristika předškolního věku.....</b>	<b>8</b>
1.1 Vývoj předškolního dítěte.....	8
1.1.1 Poznávací procesy a smyslově motorický vývoj .....	8
1.1.2 Pohybový vývoj .....	9
1.2 Anatomické a fyziologické zvláštnosti dětského organismu .....	10
<b>2 Charakteristika zdravotní tělesné výchovy .....</b>	<b>11</b>
2.1 Cíl a úkoly zdravotní tělesné výchovy .....	12
2.2 Zdravotní skupiny .....	12
2.3 Správné držení těla.....	13
2.4 Druhy oslabení a zásady vyrovnání .....	15
2.4.1 Skolióza a skoliotické držení .....	15
2.4.2 Valgozita a varozita .....	16
2.4.3 Zvětšená hrudní kyfóza.....	16
2.4.4 Zvětšená bederní lordóza .....	17
2.4.5 Ploché nohy.....	17
2.4.6 Plochá záda .....	18
2.5 Testování a hodnocení předškolních dětí.....	18
<b>3 Tělovýchovný proces v MŠ a jeho zásady .....</b>	<b>20</b>
3.1 Pedagogické zásady .....	20
3.2 Obecné zásady při cvičení .....	21
3.3 Formy v tělesné výchově .....	21
3.3.1 Organizační formy .....	22
3.3.2 Sociálně interakční a metodicko organizační formy .....	22
3.4 Jednotka tělesné výchovy .....	23
3.5 Jednotka zdravotní tělesné výchovy .....	24

<b>PRAKTICKÁ ČÁST .....</b>	<b>25</b>
4.1 Cíl a problém.....	25
4.2 Dílčí úkoly .....	25
4.3 Stanovení hypotéz.....	25
4.4 Metody šetření .....	26
4.5 Průběh šetření.....	26
<b>5 Vlastní šetření.....</b>	<b>27</b>
5.1 Testování a hodnocení dětí před cvičebním projektem .....	27
5.1.1 Matthiasova metoda .....	27
5.1.2 Hodnocení dynamické složky .....	27
5.2 Cvičební projekt.....	30
5.2.1 Cvičební jednotka se stužkami.....	30
5.2.2 Cvičební jednotka s tyčemi .....	33
5.2.3 Cvičební jednotka s obručky.....	36
5.2.4 Cvičební jednotka s míči.....	38
5.2.5 Cvičební jednotka s novinami.....	41
5.2.6 Cvičební jednotka s nářadím.....	43
5.2.7 Cvičební jednotka s přirozeným cvičením.....	46
5.3 Testování a hodnocení dětí po cvičebním projektu .....	49
5.3.1 Matthiasova metoda .....	49
5.3.2 Hodnocení dynamické složky .....	49
<b>6 Zhodnocení cvičebního projektu .....</b>	<b>51</b>
<b>7 Vyhodnocení dotazníku .....</b>	<b>52</b>
<b>8 Diskuze.....</b>	<b>59</b>
<b>9 Závěr .....</b>	<b>61</b>
<b>10 Seznam literatury.....</b>	<b>63</b>
<b>11 Seznam tabulek a příloh.....</b>	<b>64</b>

## Úvod

Cvičení a všeobecně sport patří mezi mé koníčky a hobby. Také ve školce nejraději s dětmi cvičím, sportuji, hraji pohybové hry, běhám ... Zajímalo mě, zda je možné pozitivně ovlivnit tělesný vývoj dětí předškolního věku, začleněním vyvážených zdravotně preventivně orientovaných cvičení. Z tohoto důvodu jsem si zvolila téma mé bakalářské práce „Uplatňování principů zdravotní tělesné výchovy v mateřské škole“.

Hlavní potřebou dítěte v předškolním věku je potřeba hry a pohybu. Proto je velmi důležité, dát dětem v tomto věku dostatek času a prostoru pro spontánní pohyb i hru. Ale samozřejmě stejně důležitý je i řízený pohyb, kde se snažíme dosáhnout nějakého cíle. Něco nového děti naučit, zdokonalit je.

Řekla bych, že zásadní oblastí v tělesné výchově předškolních dětí je zdravotní tělesná výchova. V dnešní době se už u stále mladších dětí objevuje špatné držení těla nebo určitý druh oslabení pohybového aparátu. Z pasivního života, který děti vedou, je třeba je vymanit a nabídnout jim alespoň v mateřské škole kvalitní náplň dne. V průběhu dne tedy střídáme klidové a pohybové činnosti. Podněcujeme pohybové aktivity náčiním, náradím a příkladem. A v neposlední řadě zařazujeme řízenou tělesnou výchovu se zdravotními, průpravnými a vyrovnávacími cvičeními. Pedagog má v této oblasti důležitou roli. Musí u dítěte rozpoznat vznikající nedostatky v držení těla. Učitel musí umět s takovým dítětem pracovat. Cvičit s ním zdravotní a vyrovnávací cviky. Podporovat u něj zdravý životní styl, kam patří samozřejmě i pohyb.

# TEORETICKÁ ČÁST

## 1 Charakteristika předškolního věku

Vývojová etapa předškolního věku trvá od 3 do 6 let. Tato etapa je charakterizována na svém začátku první společenskou emancipací dítěte a na svém konci pak druhým významným krokem do společnosti, a to nástupem do školy.

V tomto období se dítě rozvíjí po všech stránkách – tělesně, pohybově, intelektově, citově i společensky. Dítě se začíná socializovat, začleňuje se do společnosti. Nejdůležitější ale přesto pro něj zůstává rodina. Prvním sociálním prostředím, kam dítě může vstoupit z hlediska socializace, se stává mateřská škola. Dítě se zde učí podřídit se kolektivu ostatních dětí a autoritě učitele. Získává také možnost srovnání s ostatními dětmi. Hlavní potřebou dítěte v tomto období je potřeba hry, pohybu a sounáležitosti.

### 1.1 Vývoj předškolního dítěte

„Vývoj dítěte závisí na mnoha okolnostech. Působí zde dědičnost, prostředí, vývoj jednotlivých částí těla, stav a funkce orgánů, smyslů a celá řada dalších faktorů. Vývoj každého jedince je neoddělitelně propojen s vývojem jeho pohybu.“ (Borová, 1998, s.22)

Ve třech letech již dítě dosáhlo většinou hmotnosti 11-14 kg a vyrostlo do výšky 92-94 cm. Naučilo se samostatně jíst a částečně i oblékat. Ale nejdůležitějším přínosem pro jeho další vývoj je spolehlivé ovládnutí chůze a koordinace pohybů. Dále důležitý je rozvoj řeči a smyslového vnímání.

#### 1.1.1 Poznávací procesy a smyslově motorický vývoj

Psychické procesy vnímání se vyvíjejí od narození dítěte podle individuálních vrozených předpokladů. Vnímání a smyslově motorický vývoj je závislý na centrálním nervovém systému a smyslových orgánech.

V útlém dětství převažují kontaktní smysly (hmat a chuť) nad distančními smysly (zrak a sluch). Hmat je až do předškolního věku důležitou vybavovací schopností při uchopování.

### **1.1.2 Pohybový vývoj**

„Pohybový vývoj prochází u člověka několika vývojovými etapami. Jednotlivé etapy na sebe navazují, nelze je však přesně ohraničit biologickým věkem. Nelze tedy přesně stanovit a vymezit, které pohyby a v jaké kvalitě má umět dítě ve třech či v šesti letech, lze však vyjít z průměrné úrovně dovedností jedinců stejného věku.“ (Borová, 1998, s. 22)

Podle obecných vývojových pravidel, postupuje vývoj od hlavy dolů, tedy cefalokaudálně a od centra těla ke konečkům končetin, proximodistálně. Dále se pohybové dovednosti zdokonalují postupně od hrubých pohybů celých končetin až k jemným, drobným pohybům. Tyto zákonitosti respektujeme při přípravě námětů pro pohybové aktivity.

Také je důležité dbát na to, že každé dítě je individualita a má své tempo vývoje. „Každé dítě má jiný genetický základ, vyrůstá v jiném prostředí a stejné výchovné působení nebude mít stejný efekt u dvou různých dětí. To je nutné respektovat především při vedení skupiny dětí, kdy určitý výchovný přístup nemůže motivovat všechny stejně.“ (Borová, 1998, s. 13)

Je velmi důležité znát vývoj dítěte po pohybové stránce, aby nedocházelo k přetěžování dítěte. Vývoj motoriky jedince je podmíněn vývojem druhu (fylogenezí) a také vývojem krátkodobým, tedy aktuální genezí v závislosti na motorickém učení. Dále je vývoj podmíněn individuálními rozdíly, které jsou ovlivněny dědičností a prostředím.

V předškolním období motorika úzce souvisí se změnami tělesnými a funkčními týkající se dětského organismu. Začínají se měnit tělesné proporce hlavy k tělu, prodlužují se končetiny. Dozrává centrální nervová soustava. Zvyšuje se podíl svalové hmoty na celkové hmotnosti. Klidová srdeční frekvence klesá.

U dětí ještě není plně dokončena osifikace kostí. Kostra je u dítěte měkčí, elastičtější a méně lomivá než v pozdějším věku. Obsah vody v kostech se s přibývajícím věkem zmenšuje.

V tomto věku jsou velmi dobře formovány a zdokonalovány motorické dovednosti jako je chůze, běh, skoky, házení a chytání. Vysoké úrovně také dosahují koordinační schopnosti (obratnost, rovnováha a pohyblivost). Před šestým rokem je dítě schopno zvládat akrobatické cviky, plavání, lyžování, bruslení, jízdu na kole i cvičení na hudbu. Vyhraňuje se také stranová orientace, tedy laterálnost. Kdy dítě začíná dávat přednost jedné ruce.

To vše se projevuje v narůstající výkonnosti a zvýšené použitelnosti jednotlivých pohybových činností v různých podmínkách a při složitějších pohybových úkolech. Motorika je postupně jistější a přesnější, typická je spontánnost (Hájek, 2001).

## **1.2 Anatomické a fyziologické zvláštnosti dětského organismu**

„Dětský organismus se vyznačuje řadou zvláštností a specifických vlastností, které je nutno při péči o dítě respektovat.“ (Berdychová, 1983, s. 58)

Mezi čtvrtým a šestým rokem dochází k výrazným změnám růstu a proporcí dítěte, které ovlivňují i funkce pohybového ústrojí. Kosti rostou rychle do délky, nejsou ještě plně osifikovány. Osifikace končí zhruba v době pohlavního dospívání. Není dokončen vývoj kloubů. V dětství převažují v kostní tkáni organické látky nad anorganickými, což zajišťuje kostem větší pružnost a menší křehkost. Páteř novorozence je bez esovitěho zakřivení, teprve s vývojem vzpřímeného postoje vzniká nejdříve zakřivení krční. Jakmile dítě začíná vstávat a chodit, vytváří se zakřivení bederní. Kolem 6. roku dítěte je však esovitě zakřivení páteře ještě nestálé.

Svalstvo dětí je bledší, obsahuje totiž více vody a méně bílkovin a anorganických látek. Svalové úpony jsou slabší a svalová síla přibývá až do 25 let. V předškolním věku se intenzivně vyvíjejí hlavně velké svaly. V raném dětství převažuje svalové napětí ohybačů nad natahovači, teprve v 7 letech dochází k vyrovnaní napětí. To dětem umožňuje větší rozsah pohybů v kloubech.

U dětí jsou dýchací cesty méně prostorné. Sliznice stěn dýchacích cest je u dětí velmi jemná, silně prokrvená a tedy i snáze zranitelná. Prach a různé nečistoty v dýchacích cestách jsou pro děti více nebezpečné než pro dospělé. Hrtan je úzký, rozšiřuje se kolem 12-14 let. Formují se hlasivky, proto je důležité, aby děti nepřepínaly svůj hlas. Dýchání u dětí je povrchní a nevyrovnané, snažíme se tedy učit děti dýchat



rytmicky. Je vhodné zařazovat do všech pohybových činností dechové cvičení. Také je důležité dbát na to, aby prostory, kde cvičíme, byly dobře větrané.

U dětí je v oběhu větší množství krve než u dospělého. S přibývajícím věkem stoupá i krevní tlak. Počet tepů naopak s přibývajícím věkem klesá. U novorozence je počet tepů 140 za minutu a v šesti letech asi 90 za minutu. Teprve po sedmém roce života dochází k ustálení hodnot počtu tepů.

## **2 Charakteristika zdravotní tělesné výchovy**

„Zdravotní tělesná výchova je především určena zdravotně oslabeným jedincům. Zdravotní oslabení se může projevat trvalými nebo dočasnými odchylkami tělesného vývoje, tělesné stavby a zdravotního stavu. Zpravidla není překážkou pro školní docházku a vzdělávání, ani nemusí být příčinou omezující pracovní zařazení. Tvoří však kontraindikaci zvýšené tělesné námahy při tělovýchovných činnostech, ve kterých je zdůrazňován výkonnostní aspekt.“ (Hošková, Matoušová, 2007, s. 9)

Zdravotní tělesná výchova je záměrně vedený didaktický proces, jehož posláním je zprostředkovat zdravotně oslabeným osobám pohybovou kompenzaci. A protože jde o didaktický proces vychází z obecných didaktických zásad tělesné výchovy. (Hošková, Matoušová, 2007).

Zdravotní tělesná výchova využívá znalostí z anatomie, obecné fyziologie, fyziologie tělesných cvičení a poznatků z patofyziologie. Také vychází z poznatků fyzioterapie. Důležitá je spolupráce s lékařem. Stejně tak důležité jsou disciplíny jako pedagogika a psychologie.

Principy zdravotní tělesné výchovy v mateřské škole se uplatňují převážně při řízených jednotkách tělesné výchovy. A to hlavně v průpravné části, do které pedagog zařazuje zdravotně zaměřené činnosti (vyrovnávací, protahovací, uvolňovací, dechová, relaxační cvičení). Další princip, který se uplatňuje při tělovýchovné jednotce, je zachovávání správného držení těla po celou dobu cvičení. A dále naučit děti správně ovládat dechové svalstvo.

## 2.1 Cíl a úkoly zdravotní tělesné výchovy

Cílem zdravotní tělesné výchovy je zprostředkovat specificky zaměřenou pohybovou aktivitu v rozsahu, který odpovídá zdravotnímu stavu a úrovni tělesné zdatnosti oslabeného jedince.

Zdravotním úkolem je předcházet nejrozličnějším poruchám, získáním optimálních pohybových návyků a eliminovat tak důsledky negativního životního stylu. Pozitivně ovlivňovat stupeň zdravotního oslabení a zvyšovat výkonnost organismu a celkovou zdatnost.

Úkolem vzdělávacím je vybavit cvičence základními pohybovými dovednostmi a návyky z oblasti doporučených pohybových činností s ohledem na stupeň oslabení. Dále je důležité prohloubit znalosti cvičence o jeho vlastním oslabení.

Úkolem výchovným je vytvořit u cvičence pozitivní vztah k pohybové činnosti. Tato činnost by měla vést k trvalému pohybovému režimu a k hygienickým návykům, které se stanou součástí péče o vlastní tělo. Posilujeme u cvičence pocit sebedůvěry ve vlastní síly a schopnosti. Cvičení by mu mělo přinášet radost a uspokojení, což umožňuje snazší a rychlejší socializaci (Hošková, Matoušová, 2007).

Dílními vzdělávacími cíly (podle <sup>1</sup>RVP pro PV) v předškolním vzdělávání v oblasti biologické jsou: uvědomění si vlastního těla, osvojení si poznatků o těle a jeho zdraví, osvojení si poznatků a dovedností důležitých k podpoře zdraví a vytvářet zdravé životní návyky a postoje jako základ zdravého životního stylu.

## 2.2 Zdravotní skupiny

Pro tělesnou výchovu byla naše populace podle směrnic MZ ČR (č. 3/1981) rozdělena do 4 zdravotních skupin (Hošková, Matoušová, 2007).

---

<sup>1</sup> RVP pro PV = v bakalářské práci používané označení RVP pro PV je zkratkou pro označení Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání



Tab. č. 1: „Přehled zdravotních skupin a doporučené pohybové aktivity:

Skup.	Charakteristika zdravotního stavu	Povolené pohybové aktivity
I.	Jedinci zdraví, přiměřeně vyvinutí, s vysokým stupněm trénovanosti	Školní TV a sport v plném rozsahu bez omezení, vyjma omezení podle věku a pohlaví
II.	Jedinci zdraví, méně trénovaní	
III.	Jedinci oslabení s trvalými nebo dočasnými odchylkami tělesného vývoje	Školní TV s úlevami a zdravotní TV, výjimečně sportovní činnost dle stupně oslabení
IV.	Jedinci nemocní	Léčebná TV, zákaz tréninku, závodění i školní TV

Zatímco TV a sport osob I. – III. zdravotní skupiny je zajišťována učiteli, cvičiteli a trenéry příslušné kvalifikace, léčebná TV patří do kompetence fyzioterapeutů.“ (Hošková, Matoušová, 2007, s. 9)

V mateřské škole děti do zdravotních skupin nezařazujeme. Pro děti ve III. zdravotní skupině jsou určeny mateřské školy speciální – pro tělesně postižené, mentální vady, logopedické vady, poruchy artistického spektra. I když v dnešní době jsou děti se speciálními poruchami často zařazovány také do „normálních“ mateřských škol. Proto by měl být pedagog v mateřské škole vzdělaný i v oblastech speciální pedagogiky.

### 2.3 Správné držení těla

Základní pohybovou dovedností je držení těla. Tento pohybový stereotyp se vyvíjí v prvním roce života a v dalších letech se upevňuje. Podléhá vnějším vlivům života. Pokud jsou tyto vlivy negativní velmi se to odráží na úrovni držení těla. Tyto negativní vlivy se zpravidla objevují u dětí na začátku školní docházky. Dochází u nich k rychlejšímu tělesnému růstu a ke změně režimu dne. Objevuje se pasivní způsob života. Ve škole mají děti převážně sedavý způsob zaměstnání a ani doma nedochází k velké pohybové aktivitě.

Držení těla ovlivňují: způsob života a hlavně genetické předpoklady. Vliv na držení těla mají různé činnosti a také podmínky života. Sem patří prostor, velikost a tvar nábytku, osvětlení, pohybové vzory a jiné.

„Správné držení těla se vyznačuje:

- vzpřímeným postavením hlavy, kdy brada svírá s krkem přibližně pravý úhel,
- ramena jsou stažena dolů a do šířky, hrudník vyklenut, lopatky neodstávají,
- břišní stěna je zatažena, nepřechýlí se před hrudník, nebo ji dítě dokáže zatáhnout,
- bederní prohnutí je přiměřené,
- nohy jsou souměrné, kolena se dotýkají, paty nejsou vybočeny,
- při pohledu zezadu nebo v poloze předklonu jsou ramena, lopatky a jamky nad hýžděmi souměrné, jedna strana není výše (asymetrie ukazuje na skoliózu).“ (Dvořáková, 2000, s. 27)

„Pro držení těla jsou základem dvě vlastnosti svalového a vazivového aparátu: svalová síla a svalová flexibilita. Nedostatečná pružnost a nedostatečná síla některých svalových skupin je podpořena kromě pasivního způsobu života dvěma svalovými systémy lidského těla.“ (Dvořáková, 2000, s. 28)

Svaly posturální neboli tonické zajišťují vzpřímenou polohu těla. Jsou pořád aktivní a to i v klidovém stavu. Vykonávají především statickou – posturální funkci, jsou odolnější vůči zátěži, schopné rychlejší regenerace. Mají tendenci se zkracovat, proto je musíme protahovat.

Fázické svaly vykonávají především dynamickou svalovou práci. Velmi rychle se aktivují, ale brzy se unaví. Mají tendenci ochabovat, proto je nutné je neustále posilovat.

Pokud tedy budeme dodržovat tyto zásady, protahovat svaly s tendencí se zkracovat a posilovat svaly s tendencí ochabovat, můžeme pozitivně ovlivnit jejich svalovou spolupráci a tím podporovat i správné držení těla.

V mateřské škole je důležité podporovat správný stereotyp držení těla dodržováním hygienických zásad a respektováním potřeb dětí v režimu dne. Střídáme klidové a pohybové činnosti. Poskytujeme čas i prostor k pohybové aktivitě spontánní.

Podněcujeme pohybové aktivity náčiním, nářadím a příkladem. A v neposlední řadě zařazujeme řízenou tělesnou výchovu se zdravotními, průpravnými a vyrovnávacími cvičeními.

Dále je povinností učitele upozornit rodiče na vznikající nedostatky v držení těla dítěte, případně doporučit návštěvu lékaře. Poradit jim změnu způsobu života, další vhodné pohybové aktivity pro děti v zájmových kroužcích anebo konkrétní cvičení, která by prováděli doma. Doporučit jim vhodnou literaturu. (Dvořáková, 2000, s. 30)

## **2.4 Druhy oslabení a zásady vyrovnání**

Vadné držení těla se zpočátku vyvíjí jako funkční porucha. Příčinou této poruchy je snížený nebo nevyvážený svalový tonus, adaptace na nevhodné zatížení pohybového aparátu. Nesprávné držení těla může být také důsledkem nesprávného pohybového návyku. „Vadné držení těla ve stadiu funkční poruchy je možné vědomě vyrovnat aktivním svalovým úsilím. Na rozdíl od fixované vady, kterou již volným úsilím vyrovnat nelze.“ (Havlíčková a kol., 1991, s. 90)

Zdravotní tělesná výchova je určena oslabeným jedincům s trvalými nebo dočasnými odchylkami tělesného vývoje nebo zdravotního stavu. Mezi druhy oslabení patří vady pohybového aparátu a vady interní.

Vady pohybového aparátu jsou viditelné, a proto jsou dobře diagnostikované. Patří sem skolióza, skoliotické držení, valgozita, varozita, zvětšená hrudní kyfóza, zvětšená bederní lordóza, ploché nohy a plochá záda.

Mezi vady interní patří vady zažívacího traktu, problémy respirační, problémy nervového aparátu a poruchy metabolické.

### **2.4.1 Skolióza a skoliotické držení**

Skolióza je vada kosterního aparátu, kdy dochází k vybočení páteře do strany. Je to vada nevratná, můžeme ji pouze vykompenzovat a zastavit. Kdežto skoliotické držení je funkční záležitost, která se dá napravit cvičením. Příčinami skoliotického držení je porušení zásad správného držení těla a oslabené svalstvo trupu a jeho jednorázové zatěžování. Proto je vhodné zajistit pohyblivost páteře ve všech směrech symetrickými cviky, posílit břišní a zádové svalstvo a nácvikem lokálního dýchání podpořit určitou

část hrudníku. Naopak nejsou vhodná jednostranná cvičení a zátěž, dlouhé pochody se zátěží, zvedání a nošení břemen a skoky do hloubky.

V předškolním období dbáme na to, aby všechny cviky byly prováděny na obě strany stejně. Aby tak nedocházelo k asymetrii a jednostranné zátěži.

#### **2.4.2 Valgozita a varozita**

Valgozita a varozita patří mezi poruchy stavby dolních končetin. Při valgozitě jsou kolena tzv. valgózní, nohy jsou tedy vbočená do tvaru písmene „X“. Je zatěžována vnitřní klenba nohy a vytváří se plochonoží, proto se doporučuje masáž nožní klenby. Naopak když jsou kolena varózní, nohy jsou vybočená ven do tvaru písmene „O“.

S těmito poruchami se v předškolním období setkáváme pouze výjimečně.

#### **2.4.3 Zvětšená hrudní kyfóza**

Zvětšená hrudní kyfóza neboli horní zkřížený syndrom se projevuje svalovou nerovnováhou mezi dvojicemi svalů nebo svalových skupin v horní části trupu. Ochablé jsou ohybače krku a hlavy, vzpřimovače trupu a mezilopatkové svaly. Naopak zkrácené je svalstvo prsní, horní část trapézového svalu, zdvihač lopatky a šíjové svaly. Z pohledu z boku má jedinec zvětšené hrudní zakřivení, ramena jsou vtočená vpřed a dovnitř, hrudník je zploštělý a hlava je vysunuta vpřed.

Pro vyrovnaní této svalové dysbalance se doporučuje obnovit rovnováhu svalového napětí svalů přední a zadní poloviny hrudníku. Tedy protahujeme svaly prsní a posilujeme svalstvo šíjové, mezilopatkové a vzpřimovače trupu. Důležité je nejprve protahovat zkrácené svaly a poté posilovat svaly ochablé. Vhodná jsou jednoduchá cvičení, která neaktivují další svaly, které nechceme posílit. Naopak nevhodná cvičení jsou časté ohnuté předklony s výdržemi, dlouhotrvající vzpory, kolébky a kotouly bez kompenzace a zvedání a nošení těžkých předmětů.

Zvětšená hrudní kyfóza se u dětí předškolního věku také vyskytuje. Proto při cvičení dbáme všech uvedených doporučení.

#### **2.4.4 Zvětšená bederní lordóza**

Svalovou nerovnováhu v dolní části trupu charakterizuje dolní zkřížený syndrom neboli zvětšená bederní lordóza. Zde dochází k svalové dysbalanci v oblasti křížové. Ochablé je břišní a hýžd'ové svalstvo, zkrácené je svalstvo zádové a flexory kyčle. Jedinec s tímto oslabením má nadměrné zakřivení páteře v bederní oblasti a má povolenou břišní stěnu.

Pro vyrovnaní této dysbalance je důležité protahovat svalstvo bederní a flexory kyčelního kloubu a posilovat břišní a hýžd'ové svaly. Vhodné jsou přímivé cviky, cvičení na uvolnění kyčelního kloubu a kolébky vzad. Dále se doporučuje posilovat svaly podél páteře, proto je vhodné plazení a lezení. Při cvičení preferujeme nízké polohy (sed zkřížný skrčmo). Mezi nevhodná cvičení při tomto oslabení patří bederní záklony, mosty, skoky do hloubky a zvedání a nošení těžkých předmětů.

Zvětšená bederní lordóza se u dětí předškolního věku vyskytuje nejčastěji. Děti v tomto období mají velmi často výrazně ochablé hlavně břišní svalstvo. Proto je důležité při cvičení vždy tuto oblast posilovat.

#### **2.4.5 Ploché nohy**

Mezi oslabení pohybového aparátu dále patří ploché nohy. Příčinou může být ochablé svalstvo klenby nožní, nevhodná obuv, nadměrná tělesná váha nebo přetěžování dolních končetin. Proto je důležité procvičovat a posilovat všechny svaly nohy, zejména plosky. Dále podporujeme klenbu nožní nošením správné obuvi a správnou péčí o nohy. Vhodné jsou cviky posilující ohybače prstů, cvičení s uchopováním předmětů prsty nohou, chození bosky po nerovném terénu a masáž chodidla. Nevhodné je dlouhotrvající stání, dlouhé pochody se zátěží, skoky do hloubky, chůze v nevhodné obuvi a chůze bosky po tvrdé terénu.

Také v předškolním období se u dětí mohou vyskytnout ploché nohy. Proto vždy při cvičení nezapomeneme na aktivaci plosky nožní. Vhodná je také chůze bosky po nerovném terénu.

#### **2.4.6 Plochá záda**

Vzácně mezi poruchy držení těla řadíme také tzv. plochá záda. Vyznačují se oploštěním až vymizením normálního zakřivení páteře. Pružnost páteře je menší a má tendenci k bočitému vychýlení. Příčinou je celkové ochabnutí svalstva trupu vlivem nedostatku přiměřeného pohybu. Proto vytváříme správný posturální stereotyp, posilujeme svalstvo šíjové a bederní protahujeme zádové svaly. Rozvíjíme pohyblivost páteře všemi směry. Nevhodné jsou prohnuté předklony a výdrže v nich a visy a výdrže v nich.

### **2.5 Testování a hodnocení předškolních dětí**

Ve zdravotní tělesné výchově hraje testování a hodnocení důležitou roli, abychom mohli sledovat účinnost tělovýchovného procesu. Na základě testování zjišťujeme, zda dochází k zlepšování, stagnaci nebo dokonce k zhoršování stavu. Vybíráme vždy testy s ohledem na věk a druh oslabení. Pro hodnocení dětí jsou také důležité údaje, které získáme od lékařů.

Testování probíhá v určitém časovém rozmezí, proto před zahájením tělesné jednotky zařazujeme vstupní, hodnotící diagnostiku. Kdy musí cvičitel zjistit, na jaké pohybové úrovni děti jsou. To je velmi důležité, aby na tuto úroveň mohl plynně navázat. V průběhu činnosti je také důležitá průběžná diagnostika. Cvičitel sleduje a pozoruje, zda děti pochopily, co po nich chtěl. V závěru tělesné jednotky nikde nezapomeneme na konečnou hodnotící diagnostiku. Hodnocení by mělo být vždy pozitivní, aby dítě motivovalo do dalšího cvičení.

V praxi mateřských škol se nejčastěji používá diagnostika držení těla. Nejlépe rozpoznat nějaké nedostatky v držení těla lze jednoduchou metodou, a to metodou pohledovou.

Přesto jsou známy i další metody, např. metoda Kleina a Thomase, Jaroše a Lomíčka upravená Berdychovou. Ta používá pro hodnocení postavy olovnici.

Další metoda je Matthiasova metoda. Což je test velmi jednoduchý, kdy během krátké doby zjistíme i skryté a menší formy vadného držení těla. Jde o to, aby jedinec vydržel ve stoji s předpaženými rukama po dobu 30 sekund. Při tomto testu učitel sleduje, zda se postoj jedince nezmění.



Pokud se po dobu 30 sekund jeho postoj v podstatě nezmění, je držení těla dobré. Jestliže se ale objeví charakteristické změny v postoji, sklánění hlavy a horní části trupu vzad (zvětší se hrudní kyfóza), poklesávání ramen, nebo předpažených končetin dolů a prohýbání v bedrech při současném vyklenování břicha (zvětší se bederní lordóza), jedná se nejspíš o posturální slabost čili vadné držení. Pokud vůbec nedokáže jedinec předpažit a zaujmout přitom správný vzpřímený postoj, jde už o fixovanou odchylku čili vadu držení. Při tomto testu hodnotíme vstupní a konečný postoj známkou 1, 2, 3, tedy dvěma známkami. (podle Hoškové, Matoušové)

Dále u dětí předškolního věku můžeme hodnotit dynamickou složku neboli jejich hybnost. Zde učitel sleduje jednoduchými orientačními cviky aktivní a pasivní pohyb i pohyb proti odporu a hodnotí svalovou rovnováhu a rozsah pohybu.

Hodnocení kloubní pohyblivosti provádíme pomocí jednoduchých cviků. Zkrácené zadní svaly stehenní poznáme, když v lehu testovanou končetinu přednožíme. Pokud přednožení nedosahuje 90 stupňů flexe v kyčelním kloubu nebo se končetina krčí v kolenním kloubu jsou svaly zkrácené.

Hluboké svaly zádové testujeme v lehu pokrčmo, kdy cvičenec musí vzpažit. Zkrácení je patrné, když vzpažení není provedeno s dotykem horních končetin na podložku a loket je oddálen.

Břišní svaly hodnotíme v poloze: leh, kolena podložena, horní končetiny v týl, lokty vpřed. Oslabení je patrné, když hlava a trup se neodvíjí postupně od podložky do předklonu, aby se záda oddálila od podložky alespoň 5 cm. A když jedinec nevydrží ve výdrži alespoň 15-20 sekund.

Hodnocení dolních fixátorů lopatek provádíme ve vzporu klečmo, kdy cvičenec předpaží horní končetinu. Oslabení je patrné, když není výdrž v předpažení ani 10 sekund a když se dostaví třes končetiny.

Dále můžeme u dětí předškolního věku provádět tzv. zkoušku zapažených paží. Tuto zkoušku testujeme v sedu nebo ve stoji skrčením vzpažmo a zapažmo. Zvětšený rozsah pohybu zjistíme, když prsty obou rukou se více překrývají nebo dosáhnou až na zápěstí.

Také můžeme použít zkoušku předklonu. Cvičenec provádí ze stoje předklon. Zvětšený rozsah pohybu zjistíme, když se celé prsty nebo dlaně dotýkají podložky.

### **3 Tělovýchovný proces v MŠ a jeho zásady**

Zdravotní tělesná výchova je tělovýchovným procesem, který je určitým druhem vyučovacího procesu. A zde platí všechny obecné zákonitosti výchovy. Výchova probíhá v souladu s pedagogickými zásadami a podle těchto zásad se řídí vyučovací proces. Tělovýchovný proces vychází především z obecných zásad tělesné výchovy.

#### **3.1 Pedagogické zásady**

Pedagogické zásady jsou obecné požadavky, které v souladu s cíli výchovy a zákonitostmi pedagogického procesu určují charakter vyučování. Uplatňují se jak při přípravě vyučovacího procesu, tak i ve vyučovacích procesech samotných. Základy pedagogických zásad položil Jan Amos Komenský.

Mezi základní pedagogické zásady patří: zásada uvědomělosti a aktivity, názornosti, soustavnosti, postupnosti, přiměřenosti a trvalosti.

Zásada uvědomělosti znamená, že učitel dítěti vysvětluje význam pravidelného cvičení a účel jednotlivých cviků. Při cvičení se snaží získat aktivní spolupráci dětí a to především motivací, povzbuzením, hodnocením nebo soutěžení. V mateřské škole tuto zásadu využíváme hlavně u motivace. Když se snažíme dítě získat ke cvičení.

Při cvičení využíváme také zásadu názornosti, kdy používáme ukázkou názornou nebo nepřímou (pomocí fotografie, videa). Tato zásada je ve školce často používána, a to hlavně pomocí přímé ukázky. Učitel sám předvádí, tedy názorně dětem ukazuje, jak mají cvičit.

Zásada soustavnosti znamená, že činnost je pravidelná a systematická podle promyšleného plánu. Postupujeme vždy od jednoduchého ke složitějšímu a od konkrétního k abstraktnímu. To znamená, že učitel do plánu MŠ zařazuje řízené tělovýchovné jednotky v pravidelných intervalech. A při cvičení začíná od toho, co již děti umí a teprve potom zařazuje činnosti nové a složitější.

Zásada přiměřenosti se týká obsahu i rozsahu učiva. Cviky vybíráme s ohledem na zdravotní stav, věkové a individuální zvláštnosti jedince, výkonnost, pohlaví a pohybovou zkušenost.

Zásada trvalosti znamená, že bychom měli vést děti k pravidelnému pohybovému režimu, který by měl být přirozenou součástí jejich životního stylu.



### 3.2 Obecné zásady při cvičení

Při vytváření konkrétní cvičební jednotky je vždy důležité dodržovat a dbát na obecné a didaktické zásady a metodické pokyny.

Před samotným cvičením musí předcházet pečlivá příprava na cvičební jednotku. Důležitá je organizace prostředí, kde budeme cvičit, pomůcek a časového rozvržení. Cvičení vždy přizpůsobujeme počtu cvičenců, jejich věku, fyzické a mentální úrovni, druhu oslabení a stupni naučených dovedností. Pokud budeme při cvičení používat hudební doprovod nebo náčiní a nářadí je nutné si tyto pomůcky předem připravit a zkontrolovat. Dále je vhodné si všechny cviky předem vyzkoušet a ověřit. Nejprve vybíráme cviky jednoduché a teprve postupně zvyšujeme jejich náročnost.

Při stavbě hodiny volíme cviky vhodné pro předškolní věk. Do řízeného cvičení s předškolními dětmi nezařazujeme visy a vzpory prosté a kotoul vzad. Vyvarujeme se špatně prováděných záklonů hlavy a hlubokých bederních záklonů. Rozsah v kloubech nezvyšujeme nad přirozenou mez. Bez předchozího rozcvičení nepoužíváme švihová cvičení. Doskok z větší výšky na tvrdou podložku je vždy třeba zabezpečit zíněnkou. Nevhodné je zvedání a nošení předmětů těžších než 10% váhy dítěte. Dále se nedoporučují dlouhodobé výdrže – sezení a stání.

Průběh cvičební jednotky přizpůsobujeme prostředí, cvičencům a denní době. Při cvičení mluví učitel nahlas, jasně, srozumitelně, stručně a vždy čelem ke cvičícím. Důležitá je přesná ukázka cviku, proto se snažíme být vždy dobře viděni. Pokud stojí učitel čelem ke cvičícím, předvádí cvik zrcadlově. V průběhu cvičení je nutné neustále opravovat chyby, a to jak hromadně tak individuálně. Dále dbáme na správné držení těla a pravidelné dýchání v průběhu celého cvičení. Hlavně u menších dětí je třeba neustále motivovat, povzbuzovat a za dobré výsledky chválit.

### 3.3 Formy v tělesné výchově

„Vyučovací proces v tělesné výchově se realizuje v různých organizačních formách, kde jsou užívány sociálně interakční formy při členění dětí a metodicko organizační formy pro jejich vnitřní organizaci.“ (Dvořáková, 2000, s. 51)

### **3.3.1 Organizační formy**

Organizační formy se mohou v MŠ konat pravidelně, nepravidelně nebo občasně.

Mezi pravidelné organizační formy patří: cvičební jednotka TV, tělovýchovná chvilka, nepovinná TV (zájmové kroužky), plavecký výcvik a spontánní pohyb.

Nepravidelné organizační formy jsou: vycházky a pobyt venku, výlety, cvičení v přírodě, tělovýchovná vystoupení a soutěže.

Organizační formy občasné jsou: pobyty v přírodě a kursy se sportovním zaměřením (lyžařské, turistické aj.).

„Ve zdravotní TV se používají následující organizační formy: cvičební jednotka, půldenní, jednodenní, dvoudenní a víkendové akce a letní a zimní soustředění.“ (Matoušová a kol., 1992, s. 13)

### **3.3.2 Sociálně interakční a metodicko organizační formy**

Tělovýchovnou jednotku může učitel vést hromadně se všemi dětmi najednou nebo si děti rozdělit na skupiny anebo cvičit s jedním dítětem individuálně.

Hromadné vedení učitel realizuje v podobě frontální nebo v podobě proudové. Frontální podoba znamená, že děti cvičí vedle sebe volně v prostoru čelem k učiteli. Proudová podoba se využívá například v překážkové dráze, kdy děti cvičí za sebou po kruhu. Kladem tohoto řízení je možnost rytmizace a činnost všech dětí bez prostojů. Naopak záporem je nerespektování individuálních potřeb a malý přehled o jednotlivcích.

Skupinové vedení lze realizovat ve družstvech nebo cvičením na stanovištích. Když děti rozdělíme na družstva, můžeme jim dát stejný úkol zaměřený na kvalitu dovednosti nebo na rychlost, dále jim můžeme dát různý úkol při stejném náradí, nebo různá náradí. Pokud při cvičení vznikají prostoje můžeme doplnit cvičení doplňkovými úkoly. Při cvičení na stanovištích rozdělíme děti na malé skupiny. Děti se na stanovištích střídají na povel učitele. Učitel pomáhá u nejnáročnějšího stanoviště. Při soutěžení je důležité rozdělit děti na srovnatelné skupiny.

Individuální vedení se ve školách objevuje jen zřídka. Individuální práce se však objevuje i při skupinovém nebo hromadném řízení, když učitel opravuje a hodnotí jednotlivce.

### **3.4 Jednotka tělesné výchovy**

Jednotka tělesné výchovy je základní organizační formou, která je realizována pravidelně a jsou zde plněny vzdělávací a výchovné cíle tělesné výchovy. Cvičení probíhá nejčastěji v herně, kde je důležitý dostatečný a vyvětraný prostor. Je nutné stanovit si konkrétní cíl a obsah hodiny. Dále si učitel musí promyslet organizaci dětí, pomůcek i prostoru.

Jednotka TV může být (podle Dvořákové, 2000): monotematická obsahově (herní, plavecká), monotematická podle fáze vyučovacího procesu (návčiková, výcviková, kontrolní), smíšená obsahově (atleticko-herní, gymnasticko-herní) nebo smíšená z hlediska fáze vyučovacího procesu (návčik i výcvik). U dětí předškolního věku převažují jednotky smíšené.

Tělovýchovná jednotka je členěna na několik částí: úvodní, průpravná, hlavní a závěrečná.

Před samotným cvičením je vhodné společně zahájit hodinu, smyslem je seznámit děti s programem cvičení. Vyvarujeme se ale dlouhého stání, pokud učitel déle mluví je dobré děti posadit. Část úvodní neboli přípravná má za úkol rozehrát organismus a připravit ho na další cvičení. Zahřátí probíhá nejlépe formou jednoduché a známé hry, abychom se nemuseli zdržovat dlouhým vysvětlováním. Činnost musí mít spád a být emotivní. Do úvodní části je tedy vhodné zařazovat přirozené pohyby (chůze, lezení, skoky), honičky, lokomoce se změnou na signál a jiné.

Na úvodní část plynne navazuje část průpravná. Úkolem rozcvičky je procvičit celé tělo, protáhnout a posílit jednotlivé svalové skupiny a vyrovnávat tak vadné držení těla. Tato část obsahuje zdravotní cvičení: cviky posilovací, protahovací, uvolňovací, relaxační, dechové, rovnovážné a jiné. Rozcvička by měla být krátká a motivovaná. Jako motivaci můžeme použít příběh, pohádku, hudbu, náčiní a jiné pomůcky.

Dále pokračujeme hlavní částí. Ta je zaměřena na naplnění hlavního cíle hodiny. Hlavní část dělíme na část návčikovou, kdy nacvičujeme nový úkol a na část

výcvikovou, kdy opakujeme a zlepšujeme úkol. Pokud to lze, můžeme nácvik a opakování zařadit za sebou.

Do závěrečné fáze hodiny zařazujeme uklidňující, kompenzační a relaxační činnosti. Pokud nebyly děti v hlavní části hodně zatíženy můžeme zařadit i pohybovou hru a poté relaxaci. Úplně na závěr je důležité zhodnotit hodinu a pozitivně naladit děti na další cvičení.

### **3.5 Jednotka zdravotní tělesné výchovy**

Cvičební jednotka ZTV je základní organizační formou práce ve zdravotní tělesné výchově. Obsah cvičební jednotky je třeba přizpůsobit (podle Matoušové, 1992): druhu oslabení, zdravotnímu stavu, pohlaví, biologickému věku, pohybovému rozvoji, funkční zdatnosti a zájmu cvičenců.

Jednotku zdravotní tělesné výchovy dělíme na několik částí: úvodní, vyrovnávací, rozvíjející a závěrečnou. .

V úvodní části seznámí učitel děti s cílem a obsahem hodiny. Dále následuje zahřátí organismu, které je pozvolnější a zatížení je nižší. Při zahřátí využíváme lokomočních dovedností: obměny chůze, krokové variace, střídání chůze a běhu a jiné.

Následuje vyrovnávací část. Obsahem této části jsou základní vyrovnávací prostředky: cvičení pro správné držení těla, dechová a relaxační cvičení. Využíváme cviky protahovací a posilovací s cílem dosáhnout svalové rovnováhy. Důležité je během celého cvičení klást důraz na správné držení těla a správné dýchání.

Do rozvíjející neboli kondiční části zařazujeme pohybové hry, tanečky nebo cvičení na náradích s cílem přesvědčit se, zda jsou pohybové návyky již upevněny. Důležité je odstranit nedostatky v pohybových schopnostech a přispět k všestrannému pohybovému vzdělání.

Do závěru hodiny zařazujeme činnosti, které uvolňují fyzické i psychické napětí a navazují pohodu a klid. Patří sem tedy cvičení dechové, relaxační, klidné hry, tance, cvičení rytmu a rovnováhy. Vhodný je také zpěv nebo pochod se zpěvem.

# PRAKTICKÁ ČÁST

## 4.1 Cíl a problém

Cílem praktické části bakalářské práce je vytvořit cvičební projekt zdravotně preventivního charakteru vhodný pro děti předškolního věku a ověřit ho v praxi v mateřské škole.

Problém nepříznivého tělesného vývoje u dětí předškolního věku již existuje. U dětí v tomto období se často vyskytuje špatné držení těla nebo určité oslabení pohybového aparátu.

Je možné pozitivně ovlivnit nepříznivý či nedostatečný tělesný vývoj dětí předškolního věku, začleněním vyvážených zdravotně preventivně orientovaných cvičení?

## 4.2 Dílčí úkoly

- Úkol č. 1: Otestovat a zhodnotit správné držení těla dětí před cvičebním projektem.
- Úkol č. 2: Vytvořit dotazník pro učitelky MŠ, který mapuje situaci ZTV v MŠ.
- Úkol č. 3: Vytvořit konkrétní cvičební jednotky zdravotně preventivního charakteru.
- Úkol č. 4: Zrealizovat cvičební jednotky v programu konkrétní MŠ.
- Úkol č. 5: Po ukončení cvičebního programu opět otestovat děti a zhodnotit úspěšnost projektu.
- Úkol č. 6: Vyhodnotit dotazníky.

## 4.3 Stanovení hypotéz

- Hypotéza č. 1: Předpokládám, že v MŠ realizují řízenou pohybovou činnost každý den a toto cvičení je zdravotně preventivního charakteru.
- Hypotéza č. 2: Předpokládám, že MŠ jsou na pohybovou činnost dostatečně vybaveny náčiním a nářadím a tyto pomůcky při cvičení využívají.
- Hypotéza č. 3: Předpokládám, že se u některých dětí vyskytuje vadné držení těla nebo určitý druh oslabení pohybového aparátu.
- Hypotéza č. 4: Předpokládám, že cvičební projekt bude mít na správné držení těla dětí pozitivní vliv.

#### 4.4 Metody šetření

V bakalářské práci jsem použila metody pozorování, dotazníku, experimentu a metody měření.

Před samotným experimentem a testováním probíhalo nejprve pozorování. A to pozorování držení těla dětí a pozorování dětí při samotném cvičení.

Účelem dotazníku je zjistit bližší informace o řízeném tělesném cvičení v mateřských školách a o využívání prvků zdravotní tělesné výchovy. Zajímalo mě tedy, jak často s dětmi v MŠ cvičí, jaké cviky se zařazují, jaká je vybavenost MŠ, kde se s dětmi cvičí, jakou motivaci využívají a jakou formou cvičí.

O vyplnění dotazníku jsem požádala učitelky MŠ. Dotazníky jsem osobně předala a čekala na jejich vyplnění. Učitelky tak většinou využívaly možnost, že se mě mohou na něco zeptat, pokud nepochopily otázku nebo si nevěděly s něčím rady.

Dotazníky byly vyplněny v únoru 2009 v 10 MŠ v okolí Českolipska, a to konkrétně ve 4 MŠ z České Lípy a 6 MŠ z Nového Boru. Plné znění dotazníku uvádím v příloze č. 11.

Jako další metodu jsem použila vlastní experiment v podobě konkrétních cvičebních jednotek zdravotně preventivního charakteru.

Dále jsem použila metody měření: Mathiasovu metodu a hodnocení dynamické složky (viz. kapitola 2.5 Testování a hodnocení předškolních dětí).

#### 4.5 Průběh šetření

Začátkem ledna 2009 jsem v mateřské škole v Novém Boru u 10 vybraných dětí (5 chlapci, 5 dívek) hodnotila jejich držení těla, pomocí Mathiasovy metody, dále jsem hodnotila jejich dynamickou složku. Vytvořila jsem dotazník pro učitelky MŠ a sestavila jsem konkrétní cvičební jednotky zdravotně preventivního charakteru pro děti předškolního věku. Cvičební projekt jsem realizovala ve třídě mladších dětí. Do této třídy je zařazeno 15 dětí z toho 8 dívek a 7 chlapců ve věku 3-4 let. Cvičební projekt probíhal tři měsíce, tedy až do konce března 2009. A na konci cvičebního projektu probíhalo opětovné hodnocení držení těla a dynamické složky. Počet testovaných dětí se ale z původně 10 hodnocených zmenšil na 6 dětí (2 chlapci, 4 dívky).



## 5 Vlastní šetření

### 5.1 Testování a hodnocení dětí před cvičebním projektem

Před zařazením cvičebního projektu do programu třídy jsem děti nejprve otestovala. Hodnotila jsem jejich držení těla, pomocí Matthiasovy metody. Dále jsem hodnotila jejich dynamickou složku pomocí jednoduchých orientačních cviků.

#### 5.1.1 Matthiasova metoda

Matthiasovou metodou hodnotíme správné držení těla. Jde o to, aby dítě vydrželo po dobu 30 sekund ve stoji s předpaženými rukama. Při tomto testu jsem sledovala, zda se postoj dítěte nezměnil. Hodnotí se vždy vstupní a konečný postoj známkou 1, 2, 3, tedy dvěma známkami. Známkování odpovídá známkám ve škole:

1 – výborně, 2 – chvalitebně, 3 – dobře.

1 – správné držení těla

2 – mírné odchylky od správného držení těla (pokles paží dolů, mírné prohnutí)

3 – větší odchylky od správného držení těla (prohnutí v bedrech, vyklenutí břicha).

Fotografie k hodnocení Matthiasovy metody před cvičebním projektem jsou součástí přílohy č. 1.

Tab. č. 2: Hodnocení Matthiasovy metody před cvičebním projektem

	D <sup>2</sup> 1	D2	D3	D4	D5	D6
vstupní postoj	1	1	2	2	1	1
konečný postoj	2	2	3	1	2	1

#### 5.1.2 Hodnocení dynamické složky

Hodnocení dynamické složky jsem prováděla pomocí 6 jednoduchých orientačních cviků ( viz. kapitola 2.5 Testování a hodnocení předškolních dětí).

<sup>2</sup> D = v bakalářské práci používané označení D je zkratkou pro označení dítěte  
D1 = dítě číslo 1, D2 = dítě číslo 2, atd.

Konkrétně jsem hodnotila tyto oblasti: 1. zadní svaly stehenní, 2. hluboké svaly zádové, 3. břišní svaly, 4. dolní fixátory lopatek, 5. zkouška zapažených paží, 6. zkouška předklonu.

U cviků č. 1, 2, 5 a 6 jsem hodnotila rozsah pohybu. A u cviků č. 3 a 4 jsem hodnotila sílu. Fotografie k hodnocení dynamické složky jsou součástí přílohy č. 2.

Tab. č. 3: **Hodnocení zadních svalů stehenních před cvičebním projektem**

	D1	D2	D3	D4	D5	D6
přednožení nedosahuje 90°	-	-	-	-	-	-
končetina se krčí v kolenním kloubu	I	-	-	I	I	-
přednožení dosahuje 90°	-	I	I	-	-	I

Z tabulky vyplývá, že 3 děti mají zkrácené zadní svaly stehenní.

Tab. č. 4: **Hodnocení hlubokých svalů zádových před cvičebním projektem**

	D1	D2	D3	D4	D5	D6
není dotyk horních končetin na podložku	-	-	-	-	-	-
s dotykem horních končetin na podložku	I	I	I	I	I	I

Z tabulky vyplynulo, že žádné z dětí nemá zkrácené hluboké svaly zádové.

Tab. č. 5: **Hodnocení břišních svalů před cvičebním projektem**

	D1	D2	D3	D4	D5	D6
výdrž do 9 sekund	-	-	-	I	-	-
výdrž 10-14 sekund	-	-	I	-	-	I
výdrž 15 sekund a více	I	I	-	-	I	-

Z tabulky vyplynulo, že 3 děti mají ochablé břišní svalstvo.



Tab. č. 6: **Hodnocení dolních fixátorů lopatek před cvičebním projektem**

	D1	D2	D3	D4	D5	D6
výdrž do 9 sekund	-	-	-	I	-	-
výdrž 10-14 sekund	I	I	I	-	I	I
výdrž 15sekund a více	-	-	-	-	-	-

Z tabulky vyplynulo, že pouze jedno dítě má oslabené dolní fixátory lopatek.

Tab. č. 7: **Hodnocení zkoušky zapažených paží před cvičebním projektem**

	D1	D2	D3	D4	D5	D6
prsty obou rukou se překrývají	-	-	-	-	-	-
prsty obou rukou se nedotýkají	I	I	I	I	I	I

Z tabulky vyplynulo, že zvětšený rozsah pohybu nemá žádné dítě.

Tab. č. 8: **Hodnocení zkoušky předklonu před cvičebním projektem**

	D1	D2	D3	D4	D5	D6
prsty se dotýkají podložky	-	-	-	-	-	-
nohy se krčí v kolenním kloubu	I	I	I	I	-	-
prsty se nedotýkají podložky	-	-	-	-	I	I

Z tabulky vyplynulo, že zvětšený rozsah pohybu nemá nikdo z dětí.

## 5.2 Cvičební projekt

Vlastní cvičební projekt probíhal od ledna do března 2009. Skládal se z několika cvičebních jednotek. Zde uvádím pouze 7 konkrétních cvičebních jednotek: cvičení se stužkami, cvičení s tyčemi, cvičení s obručemi, cvičení s míči, cvičení s novinami, cvičení s náradím, cvičení přirozené. Každá cvičební jednotka trvala přibližně 20 minut a skládala se ze 4 částí.

V úvodní části se s dětmi přivítáme a tím zahájíme naše cvičení. Důležitá je zde organizační část a také motivace. Patří sem rušná část, jejímž úkolem je děti zahřát a připravit organismus na zatížení. Proto jsem do této části zařazovala nejčastěji přirozená cvičení, jako je chůze, běh, skoky a různé obměny lokomočních pohybů.

Do průpravné části jsem zařazovala hlavně cviky protahovací, posilovací, vyrovnávací, dechová a rovnovážná. Protože jsem cvičila s mladšími dětmi velmi důležitá byla motivace. Upoutat děti jsem se snažila náčiním (tyče, obruče, míče), netradiční pomůckou ( noviny, nafukovací balóněk) nebo příběhem.

Do hlavní části jsem zařazovala spíše různé pohybové hry, manipulační činnosti nebo jednodušší překážkové dráhy.

V závěrečné fázi je důležité zklidnění organismu, proto jsem v této části používala převážně uvolňovací, relaxační a dechové cviky.

### 5.2.1 Cvičební jednotka se stužkami

**cíl:** prevence a zlepšení vadného držení těla

**obsah:** „tanec“ na hudbu, cviky zaměřené na procvičení poloh a pohybů částí těla a procvičení celkové obratnosti

**vybavení:** CD přehrávač, hudba dle vlastního výběru, látkové stužky různé barvy, židličky pro děti

**prostředí:** herna ve třídě MŠ

**počet dětí:** 9

**datum realizace:** 3.3.2009

1) Úvodní část:

- Na úvod se s dětmi přivítáme. Děti sedí na žíněnce, záda mají opřená o zeď. Procvičujeme klenbu nožní, děti střídají „fajfky“ a „špičky“ (motivace – zamáváme si nožičkami). Rozdám dětem stužky.
- Tanec na hudbu – děti tancují se stužkou v ruce, když hudba nehraje děti se zastaví jako sochy. Nakonec si děti lehnou na záda, odpočinou si a vydýchají se. Mezitím připravím židličky do půlkruhu.

2) Průpravná část: (fotografie k cvičební jednotce jsou součástí přílohy č. 3)

Tab. č. 9: Průpravná část k cvičební jednotce se stužkami

foto	základní postavení	provedení	motivace
1.	sed na židli, ruce drží stužku za její konce	předpažit, vzpažit, stužku za záda	protáhneme si záda
2.	sed na židli, předpažit, ruce drží stužku za její konce	otáčení stužkou nahoru-dolů	jako když točíme volantem
3.	sed na židli, stužka položená přes ramena za krkem	úklony hlavy do stran	ouško se chce dotknout stužky
4.	sed na židli, stužku držíme v jedné ruce za její konec	přendáváme stužku do druhé ruky horním obloukem	stužka nám putuje po obloze
5.	sed na židli, stuhu zahákne za jednu nohu	přednožit, střídat „fajfku-špičku“, vyměnit nohu	zamáváme na sebe nožičkou
6.	sed roznožný na židli, předklon trupu, stužka držíme v jedné ruce	kroužení paží mezi nohama	mícháme omáčku v hrnci

7.	leh skrčmo, stuhu držíme v jedné ruce	zvednout zadeček ze země, stuhu podáme pod zadečkem na druhou stranu	pod tunelem jede vláček
8.	sed skrčmo, stužku pod koleny držíme za oba konce	kolíbka vzad a zpět do sedu	uděláme houpačku
9.	leh skrčmo, stužka položená na břiše	břišní dýchání	odpočíváme a vydýcháme se
10.	stužka natažená na zemi	chůze po stužce	zahrajeme si na provazochodce

### 3) Hlavní část:

- PH<sup>3</sup> Na lišky (foto č. 11)

Děti (lišky) mají místo ocásku zastrčenou stuhu a volně pobíhají po herně (les). Jedno vybrané dítě je myslivec a má za úkol ulovit, co nejvíce lištiček (vzít jim ocásek). Lištička, která přišla o ocásek si jde sednout na vyznačené místo. Roli myslivce střídáme.

### 4) Závěrečná část:

- Uvolnění a vydýchání na koberci (foto č. 12)

Každé dítě má jednu stuhu. Děti se snaží svými těly napodobit tvar stuhu. Nejprve stuhu natáhneme, pak ji stočíme do klubíčka.

- Zhodnocení hodiny

### Zhodnocení jednotky:

Cvičení probíhalo v herně s 9 dětmi mladšího věku, přibližně 21 minut. Jako přivítání se s dětmi jsem zvolila již samotné cvičení, a to procvičení klenby nožní. Tancování v úvodní části se dětem líbilo, protože se u toho mohly vyřádit. Příště bych

---

<sup>3</sup> PH = v bakalářské práci používané označení PH je zkratkou pro označení pohybové hry

více zdůraznila pravidlo, že když hudba přestane hrát, nesmí se nikdo hnout. Dobré je děti motivovat, tím že jsou sochy a ty se přeci také nehýbají.

Do průpravné části jsem zařadila cvičení na židlích, z důvodu, aby se dětem nebortily záda. Nejprve dětem musím ukázat, jak se správně na židli sedí. Důležité je také zvolit správnou velikost židle, aby děti dosáhly nohama na zem a měly pravý úhel v koleni. V tomto případě byly bohužel pro některé děti židle moc vysoké. Jiné ale ve školce neměly. Při samotných cvicích jsem musela děti neustále opravovat, aby prováděly cvik správně. Dětem nešel hlavně cvik č. 8, tedy kolíbka. Proto by bylo lepší s dětmi tento cvik nacvičovat individuálně.

Pohybová hra děti velmi bavila. Nejprve jsem byla myslivec já, abych dětem ukázala, co mají dělat. Teprve potom jsem zvolila šikovnější dítě do této role. Hru jsme několikrát opakovaly. Roli myslivce jsem musela často měnit, protože byl unavený a zadýchaný.

### 5.2.2 Cvičební jednotka s tyčemi

**cíl:** prevence a zlepšení vadného držení těla

**obsah:** cviky pro správné držení těla

**pomůcky:** dřevěné tyče

**prostředí:** herna ve třídě MŠ

**počet dětí:** 9

**datum realizace:** 4.3.2009

#### 1) Úvodní část:

- S dětmi se nejprve přivítám, řeknu jim s čím budeme dnes cvičit. Zahrajeme si na zahradníky. Děti si stoupnou do řady za sebou, každý z nich dostane 1 tyčku.
- Cvičení s tyčkou na píseň „Šel zahradník“:  
*„Šel zahradník do zahrady s motykou, s motykou,“* (chůze v kruhu s tyčí na rameni)  
*vykopal tam rozmarýnu velikou, velikou.* (stoj rozkročný, napodobit kopání)  
*Nebyla to rozmarýna, byl to křen, byl to křen,* (tyč na zemi, otáčení hlavou do rytmu)  
*vyhodil ho zahradníček z okna ven, z okna ven.“* (napodobit vyhazování)

2) Průpravná část: (fotografie k cvičební jednotce jsou součástí přílohy č. 4)

Tab. č. 10: Průpravná část k cvičební jednotce s tyčemi

foto	základní postavení	provedení	motivace
1.	klek sedmo, ruce drží tyč za její konce	předpažit, vzpažit, ruce v týl - tyč za zády	zahradník se nejdřív protahuje
2.	klek sedmo, ruce drží tyč za její konce	předpažit, otáčení tyčky nahoru-dolů	protahuje záda
3.	sed, ruce drží tyč za její konce	předpažit, přendání nohy přes tyč, vyměnit nohy	překračuje vysokou travu
4.	sed roznožný předpažit poníž	válení tyče dopředu a zpět	zahradník hrabe travu
5.	sed zapažit, v rukách tyč	kmitání pažemi	mávání křídly
6.	leh pokrčmo, tyč na břicho	válení tyče po stehnech nahoru a dolů	zahradník seče travu – do kopce a z kopce
7.	leh pokrčmo, tyč v jedné ruce	zvednout zadeček ze země – posunout tyč pod hýžděmi	pod tunelem jede vláček
8.	leh na břicho, čelo na podložce, vzpažit	na zvukové znamení zvednout hlavu	podíváme se, jestli někdo nejde
9.	stoj, tyč na zemi	válení tyče po zemi nohou dopředu-dozadu	shrabeme všechnu travu
10.	stoj, tyč na zemi	chůze po tyči, vpřed a bokem	zahradník jde po úzké lávce

3) Hlavní část:

- PH Brány (foto č. 11)

Volně v prostoru herny stojí dvojice dětí proti sobě, podají svou tyč druhým koncem kamarádovi, pak obě tyče zvednou a utvoří brány. Vyberu jednu dvojici dětí, která položí tyče a proběhne všemi brankami, potom se vrátí zpět a opět postaví svou



bránu. Takto vystřídáme všechny dvojice. Motivujeme děti tím, že procházíme labyrintem.

- PH Překážky (foto č. 12)

Volně v prostoru herny klečí dvojice dětí proti sobě, drží spojené tyče nízko nad zemí. Určená dvojice začne přeskakovat tyče, pak se vrátí zpět na své místo a znovu vytvoří překážky. Vystřídáme všechny děti.

#### 4) Závěrečná část:

- Protahení a uvolnění vleže na koberci:

Každé dítě má svou tyčku. Děti se snaží napodobit tyč – dlouhá, pevná. Lehnou si vedle ní na záda, vzpaží a zpevní celé tělo. Následuje uvolnění celého těla, vydýchání a relaxace.

#### Zhodnocení jednotky:

Cvičení probíhalo s 9 dětmi mladšího věku asi 20 minut. Při cvičení s dřevěnými tyčemi je třeba dbát na bezpečnost. Proto jsem na začátku cvičení, dětem řekla, aby si dávaly pozor a neublížily kamarádovi. Důležité je zdůraznit pravidla: nebouchat tyčí o zem, nešermovat s tyčí atd.

Cvičení s písni jsme opakovaly 2x, pokaždé na jinou stranu. Všechny děti se zapojily a bavilo je to.

Cviky v průpravné části jsem motivovala opět na práci zahradníka. Bylo potřeba, aby měly děti při cvičení dostatek prostoru, aby se tyčemi nebouchaly. U cviku č. 4 jsem musela zdůraznit, že kolena musí být na zemi (jsou přilepená lepidlem). Největší problém dělал dětem cvik č. 6 na břišní svaly. Většinou prováděly cvik špatně, zvedaly nohy ze země nebo nezvedaly hlavu a válely tyč pouze tam, kam dosáhly jejich ruce. U cviku č. 9 jsem je musela upozornit, že mají zvedat pouze hlavu, a to až na zvukové znamení (cinknutí).

Hlavní část děti moc neupoutala, proto bych příště vymyslela jinou motivaci. Třeba pokračovat v příběhu o zahradníkovi, který na zahradě zdolává mnoho překážek a nástrah.

### 5.2.3 Cvičební jednotka s obručemi

**cíl:** prevence a zlepšení vadného držení těla

**obsah:** reakce na zvukový signál, cvičení na změnu tempa, manipulace s obručí, experiment

**pomůcky:** malé obruče pro každé dítě, 1 velká obruč

**prostředí:** herna ve třídě MŠ

**počet dětí:** 10

**datum realizace:** 5.3.2009

#### 1) Úvodní část:

- Nejprve se s dětmi přivítám a seznámím je s novou pohybovou hrou. Vysvětlím pravidla a zdůrazním, že auta do sebe nevrážejí a vzájemně se vyhýbají.
- PH Na auta  
Každé dítě má v ruce obruč jako volant a jezdí volně po herně. Učitelka určuje, jak budou auta jezdit: „jednička“ = chůze, „dvojka“ = běh, „zpátečka“ = chůze vzad, „stop, červená!“ = zastavit. Učitelka pravidelně střídá povely.

#### 2) Průpravná část: (fotografie k cvičební jednotce jsou součástí přílohy č. 5)

Tab. č. 11: **Průpravná část k cvičební jednotce s obručemi**

foto	základní postavení	provedení	motivace
1.	klek sedmo, obruč držíme v rukách	skrčit upažmo – obruč na ramenou, vzpažit, klek vzpažit	jedeme výtahem do nejvyššího patra
2.	klek sedmo vzpažit	předklon trupu, čelo se dotýká podložky	řidič auta se musí nejdřív protáhnout
3.	sed, ruce opřené za zády, obruč za zády	střídáme „špičky – fajfky“	šlapeme na pedály brzda – plyn
4.	sed předpažit, obruč v rukách	„chůze“ po hýždích vpřed i vzad	jedeme autem dopředu – dozadu
5.	sed skrčmo roznožný, chodidla u sebe, předpažit	kolébání se na hýždích	auto jede do zatáčky



6.	sed	provléknout nohu obručí	auto vjíždí do tunelu
7.	sed	provléknout celé tělo obručí (od nohou nahoru)	auto projíždí dlouhým tunelem
8.	sed roznožný	předklon trupu k levé noze, zaháknout obruč za chodidlo, to samé 2. noha	auto jede do garáže
9.	leh skrčmo, obruč pod hýžděmi	nadzvednout zadeček – výdrž a povolit	uděláme tunel
10.	leh, obruč zaháknutá za špičky nohou, ruce na břicho	předklon hlavy	podíváme se, jestli nám nikdo nevzal volant

### 3) Hlavní část:

- PH Dokolečka dokola

Děti ve stoje utvoří kruh a drží se za ruce. V kruhu mezi 2 dětmi (na jejich spojených rukou) je 1 velká obruč. Děti se snaží, provlékáním obručí tělem, aby obruč putovala jedním směrem po kruhu.

- Experiment s obručí (foto č. 11)

Nejprve dětem ukážu, co všechno obruč dokáže a co se s ní dá dělat (posílání po zemi, točení na paži, točení kolem pasu, prolézání, proskakování,...). Potom dám dětem volný prostor, aby si to samy vyzkoušely.

### 4) Závěrečná část: (foto č. 12)

- Každé dítě si najde v herně místo pro svůj domeček (obruč). Do domečku si lehne, jak se mu líbí, odpočine si a vydychá se.
- Obruče vybírám od dětí podle barvy. Individuálně zhodnotím každé dítě podle toho, jak cvičilo.

### **Zhodnocení jednotky:**

Jednotka probíhala s 10 dětmi přibližně 15 minut. Pohybová hra v úvodní části se dětem líbila. Jen jsem musela děti upozornit, že když couvají, musí koukat za sebe, aby nenarazily.

V průpravné části jsem musela zdůrazňovat základní postavení. Opravovat děti, aby měly rovná záda a správně seděly. Při cviku č. 2 mít zadeček na patách, u cviku č. 4 držet obruč oběma rukama a nepomáhat si jimi při posouvání. U cviku č. 8 mít kolena jako přilepená k zemi a u posledního cviku mít ruce na břicho a nepomáhat si s nimi.

Pohybová hra v hlavní části děti moc neupoutala a nejspíš byla na ně příliš obtížná. Protože i po několikátém vysvětlení si neustále nevěděly rady a musela jsem jim pořád pomáhat. Tyto hry bych příště zařadila pro starší děti. Proto jsme hru ani neopakovali a přešli jsme ihned k experimentu s obručí. Což děti bavilo více, protože nebyly spoutány žádnými pravidly. Děti by při experimentu měly mít dostatek prostoru i času.

### **5.2.4 Cvičební jednotka s míči**

**cíl:** prevence a zlepšení vadného držení těla

**obsah:** reakce na zvukový signál, cviky pro správné držení těla, nácvik koulení,  
odrážení míče, experiment

**pomůcky:** míč pro každé dítě

**prostředí:** herna ve třídě MŠ

**počet dětí:** 10

**datum realizace:** 9.3.2009

#### **1) Úvodní část:**

- Nejprve děti seznámím s programem dnešního cvičení. Vysvětlím jim pravidla hry.
- Míče jsou volně rozmístěné v prostoru herny a děti mezi nimi běhají. Pokud začnu hrát na rolničky a zpívat „Prší, prší“, je to znamení pro děti, aby se zastavily nad míčem ve stojí rozkročném. Motivujeme děti tím, že když prší musíme míče schovat pod deštník nebo stříšku.

- Poté dáme všechny míče na jednu hromadu doprostřed herny. Uděláme kolem nich kolečko a chytíme se za ruce. Kolo pomalu zvětšujeme jako když se nafukuje bublina. Posadíme se do sedu roznožného a následuje cvičení v kruhu.

2) Průpravná část: (fotografie k cvičební jednotce jsou součástí přílohy č. 6)

Tab. č. 12: Průpravná část k cvičební jednotce s míči

foto	základní postavení	provedení	motivace
1.	sed roznožný	válení míče po jedné noze a po druhé noze	auto jede po silnici
2.	sed roznožný	válení míče mezi nohama vpřed a zpět	
3.	sed zkřížný skrčmo, míč v klíně	předklon trupu, čelo na míč, předpažit	schováme poklad do truhly
4.	sed zkřížný skrčmo	koulení míče okolo těla	auto jede po kruhovém objezdu
5.	sed zkřížný skrčmo, míč v jedné ruce	přendat míč horním obloukem do 2. ruky	sluníčko putuje po obloze
6.	sed, míč v klíně	postupný a pomalý ohnutý předklon hlavy a trupu	chceme míč zabalit
7.	sed, míč v klíně	válení míč po nohách	auto jede po silnici
8.	leh, míč na bříše	břišní dýchání	bříško pohoupe míč
9.	leh, míč na bříše	válení míče po těle směrem ke špičkám	auto jede po dlouhé dálnici
10.	stoj, míč na zemi	válení míče po zemi nohou, vpřed, vzad	pohladíme míč nohou

3) Hlavní část:

- Všechny děti sedí v kruhu v sedu roznožném. Každý se dotýká nohou svého souseda, takže nikde není žádná mezera. Máme jeden velký míč.

- Nejprve míč v kruhu kutálíme, tak aby se všechny děti vystřídaly. Zpíváme si k tomu píseň „Koulelo se koulelo“.
  - Potom míč odrážíme od země, tak aby skákal. Zpíváme si k tomu píseň „Skákal pes“. (foto č. 11)
  - Experiment s míčem (foto č. 12)  
Nakonec dáme každému dítěti 1 míč. A dáme dětem volnost, aby si vyzkoušely, co všechno míč umí (házení, chytání, odrážení, kutálení, kopání, ...).
  - Na závěr děti hodí míč do připraveného koše.
- 4) Závěrečná část:
- Uvolnění a relaxace vleže na zádech. Děti probudí až kouzelné pohlazení. Jednotlivě děti hodnotím při probuzení.

### **Zhodnocení jednotky:**

Cvičení probíhalo opět v herně s 10 dětmi asi 25 minut. Před úvodní hrou zdůrazním, že děti nesmí do míčů kopat ani je ze země zvedat. Když uděláme kolo okolo míčů můžeme si k tomu říct text básničky „Bublina“.

Před cvičením v průpravné části se snažím, aby děti opravdu seděly v kruhu a všichni na mě dobře viděli a měly dostatek prostoru. Míč dám tedy pouze tomu, kdo správně sedí (sed roznožný). Je důležité, aby všechny děti měly stejnou velikost míče. Cvik č. 5 nebyl vhodný, protože míč byl příliš velký a děti ho nemohly vzít do jedné ruky. Před cvikem č. 8 je důležité, aby se děti zklidnily, zavřely oči a pravidelně dýchaly. Příště bych mohla jim k tomu vyprávět krátký příběh, který by je zklidnil a uvolnil.

Experiment bych příště možná zařadila hned po průpravné části, když ještě každé dítě má míč. Při tomto experimentu jsem dětem do prostoru herny připravila různé pomůcky (branky, koše). Příště můžeme připravit ještě hokejky nebo různé druhy a velikosti míčů. Při koulení jsem zdůrazňovala sed roznožný s chodidly u sebe (ani myš neuteče).

V závěrečné fázi jsem při pohlazení každé dítě ohodnotila individuálně.

### 5.2.5 Cvičební jednotka s novinami

**cíl:** prevence a zlepšení vadného držení těla

**obsah:** procvičení poloh a pohybů částí těla, nácvik házení

**pomůcky:** noviny, lano

**prostředí:** herna ve třídě MŠ

**počet dětí:** 7

**datum realizace:** 16.3.2009

#### 1) Úvodní část:

- Nejprve se s dětmi přivítám a řeknu jim s čím budeme dnes cvičit. Seznámím je s pravidly nové hry.
- PH Kaluže a kameny

Noviny jsou volně rozmístěné v prostoru herny po zemi. Nejprve děti chodí, běhají nebo skákají mezi novinami a snaží se jim vyhnout (je po dešti a na zemi jsou kaluže). Po chvíli změním úkol, noviny jsou jako kameny a všude okolo je voda. Děti musí šlapat jenom na noviny, aby se neutopily.

#### 2) Průpravná část: (fotografie k cvičební jednotce jsou součástí přílohy č. 7)

Tab. č. 13: Průpravná část k cvičební jednotce s novinami

foto	základní postavení	provedení	motivace
1.	klek sedmo, předpažit povýš	foukání do novin (výdech – „fú, fí“)	vítr nám fouká do novin
2.	klek sedmo	zmuchlání novin do koule	vítr nám noviny zmuchlal
3.	klek sedmo, koule na hlavě	rotace hlavy vlevo a vpravo	král s korunou na hlavě
4.	klek sedmo, koule v klíně	válení koule vpřed, hlava a paže v prodloužení trupu	válíme těsto na štrúdl
5.	klek sedmo, koule v jedné ruce	přendat kouli horním obloukem do 2. ruky	sluníčko putuje přes kopec

6.	sed roznožný pokrčmo	kouli podávat pod nohama a okolo těla	sluníčko putuje po obloze
7.	leh pokrčmo na kouli	zvednout pánev	
8.	leh, koule na břicho	válet kouli po nohách až se zvedneme do sedu	
9.	podpor na předloktí klečmo, koule na zemi	foukání do koule	chceme, aby se koule pohnula
10.	stoj, koule na zemi před námi	zvednout kouli ze země pomocí nohy	

### 3) Hlavní část:

- PH Přehazovaná (foto č. 11)

Děti rozdělíme na 2 skupiny, které hrají proti sobě. Hernu rozdělíme lanem na poloviny. Každá skupina má své území na jedné polovině. Každé dítě má jednu papírovou kouli. Když zvednu lano nahoru začíná přehazovaná. Družstva se snaží, aby na jejich území bylo, co nejméně koulí. Přehazují papírové koule na území protihráče dokud nepoložím lano na zem.

### 4) Závěrečná část:

- Uvolnění a relaxace v leže na zádech:

Ukaž mi, jak jsi dlouhý? (leh, vzpažit, vytáhnout se do dálky)

... široký? (leh, upažit, roznožit, vytáhnout se do šířky) (foto č. 12)

... malý? (leh skrčmo, dlaněmi přitáhnout stehna k hrudníku)

- Závěrečné zhodnocení cvičení

### Zhodnocení jednotky:

Dnešního cvičení se zúčastnilo 7 dětí a cvičili jsme v herně přibližně 17 minut. Při úvodní hře je vhodné děti motivovat krátkým příběhem. Pokud bychom tuto hru hrály příště, dbala bych na přísnější dodržování pravidel. Pokud někdo pravidla porušuje, upozornit ho na to, případně ho ze hry na chvíli vyřadit.



U prvního cviku jsme rozlišovali malý a velký vítr. Dětem moc nešlo zmuchlat noviny do malé koule, která by jim držela na hlavě. Musela jsem jim ukázat, jak mají kouli zmuchlat. Vysvětlit jim, že do toho musejí dát více síly.

Pohybovou hru v hlavní části jsem musela trochu pozměnit, protože jsem ve školce nenašla lano. Místo lana jsem hernu rozdělila vysokou překážkou a nechala jsem děti, ať nejprve volně přehazují. Děti měly z házení velkou radost a přebíhaly volně sem a tam. Proto jsem je nechala si volně házet a rozhodla jsem se, že hru si zahrajeme příště. Je vidět, že u takto malých dětí se to nedá ještě brát jako soutěž (kdo má víc/míň). Dětem v tomto věku stačí radost z pohybu.

Při závěrečné fázi mě napadlo relaxaci motivovat pohádkou „Dlouhý, široký a bystrozraký“.

### **5.2.6 Cvičební jednotka s nářadím**

**cíl:** prevence a zlepšení vadného držení těla

**obsah:** přirozené cviky, cviky pro správné držení těla, překážková dráha

**pomůcky:** drátěnky, lavička nebo kladina, švihadlo, molitanové puzzle, odrazový můstek nebo Polykarpova stavebnice, žíněnka, basketbalový koš

**prostředí:** herna ve třídě MŠ

**počet dětí:** 8

**datum realizace:** 19.3.2009

1) Úvodní část:

- Privítáme se s dětmi a seznámíme je s pravidly hry. Volně v prostoru jsou rozmístěné drátěnky (na louce rozkvetly barevné kytíčky).
- PH „Na zvířátka“  
Děti se pohybují mezi drátěnkami, když začne pršet (zvuk rolniček) musí si stoupnout k jedné drátěnce (schovat se pod kytíčku). Děti napodobují pohyby zvířat – plazení (hadi), dlouhé kroky, předpažené ruce + tleskání (čápi), lezení ve vzporu dřepmo (kočky, psi), kolébavá chůze + pokrčit upažmo (medvědi), batolivá chůze ve dřepu + skrčit upažmo (kačenky), skoky ze dřepu (žáby), běh + mávání v upažení (motýli) atd.

2) Průpravná část: (fotografie k cvičební jednotce jsou součástí přílohy č. 8)

Tab. č. 14: Průpravná část k cvičební jednotce s nářadím

foto	základní postavení	provedení	motivace
1.	stoj, drátěnka na hlavě	chůze po prostoru	král s korunou na hlavě se prochází po království
2.	klek sedmo, drátěnka na hlavě	otáčení hlavy do stran	král sedí na trůnu a rozhlíží se
3.	sed zkřížný skrčmo, drátěnka na hlavě	předklon hlavy, předklon trupu, hlava a paže v prodloužení trupu	schováme korunu do pokladnice
4.	sed zkřížný skrčmo, upažit pokrčmo, předloktí vzhůru	přendávání drátěnky z jedné ruky do druhé	král drží žezlo a jablko
5.	sed	koulet drátěnku po natažených nohou vpřed i vzad	král se protahuje
6.	leh skrčmo na drátěnce	zvednout pánev	král sedí na trůnu
7.	leh skrčmo, drátěnka na břicho	válení drátěnky po stehnech nahoru	král jede kočárem do kopce
8.	leh, drátěnka na břicho	břišní dýchání	král odpočívá
9.	leh, drátěnku přidržujeme na hlavě	zvednout se bez pomoci rukou do stoje	král si odpočinul a vstává
10.	stoj, drátěnka na zemi	válení drátěnky po zemi nohou	poděkujeme drátěnce, že s námi cvičila

3) Hlavní část:

- Překážková dráha (foto č. 11 a 12)

1. chůze po kladině s drátěnkou na hlavě
2. chůze po švihadle s drátěnkou na hlavě

3. chůze nebo přeskokování po položených molitanových a dřevěných destičkách s drátěnkou v ruce
4. plazení do kopce s drátěnkou v ruce
5. hod do basketbalového koše

#### 4) Závěrečná část:

- „Sněhulák na sluníčku“

Sněhulák stojí na sluníčku a postupně roztává v kaluž vody. Děti se postaví do prostoru, nejprve je tělo zpevněné. Postupně uvolňují určenou část těla (hlava, ruka, 2. ruka, trup, noha, 2. noha) až se ze stoje dostanou do lehu, kde se úplně uvolní.

- Když děti leží a odpočívají hodnotím cvičení.

#### Zhodnocení jednotky:

Cvičení probíhalo s 8 dětmi v herně MŠ, 30 minut. Ale stejně tak mohlo být uzpůsobeno do prostředí tělocvičny. Pokud by cvičení probíhalo v tělocvičně je třeba vymezit prostor, v kterém budeme hrát úvodní hru. Motivace úvodní hry je, že na louku se přišly projít různá zvířátka. Nakonec přišly hodné děti, které si spolu zacvičí.

U prvního cviku se děti rozčilovaly, že jim drátěnka na hlavě nedrží. Reagovala jsem na to, že to nevadí, pouze to zkusíme. Když spadne zvedneme ji a jdeme dál. Při cviku č. 9 je třeba děti kontrolovat, aby nepodváděly a při zvedání si nepomáhaly rukama.

Překážkovou dráhu sestavíme z náradí v tělocvičně. Ale pokud tato možnost není, vytvoříme dráhu z pomůcek ve školce. Kladinu nahradí otočená lavička, švihadlo lano, obruče noviny nebo destičky, můstek šikmý díl z Polykarpovy stavebnice a basketbalový koš hod na cíl nebo odpadkový koš. Děti chodily za sebou. Až první dítě přejde kladinu, může jít další. Ten, kdo splnil úkoly, sednul si na určené místo (odpočíval nebo se koukal na ostatní). Dráhu jsme několikrát zopakovali.

V závěrečné fázi jsem dětem nejprve musela ukázat, jak to vypadá, když roztává sněhulák. Potom jsme to zkoušeli všichni dohromady.

### 5.2.7 Cvičební jednotka s přirozeným cvičením

**cíl:** prevence a zlepšení vadného držení těla

**obsah:** přirozené cviky, cviky pro správné držení těla, překážková dráha

**pomůcky:** obruče, židle, žíněnka, polykarpova stavebnice, molitanové desky, kladina, žebřiny, zvoneček

**prostředí:** herna ve třídě MŠ

**počet dětí:** 7

**datum realizace:** 20.3.2009

#### 1) Úvodní část:

- Postavíme se s dětmi do kruhu a pozdravíme se básní „Dobrý den“

*„Dobrý den, dobrý den,* (stoj rozkročný, ruce v bok, předklony trupu)  
*dneska máme hezký den,* (stoj rozkročný, čelné kruhy pažemi)  
*ruce máme na tleskání,* (stoj rozkročný, tleskáme)  
*nohy máme na dupání,* (ruce v bok, dupáme)  
*dobrý den, dobrý den,* (stoj rozkročný, ruce v bok, předklony trupu)  
*dneska zlobit nebudem.“* (stoj rozkročný, ruce v bok, otáčení hlavy do stran)

- PH Na myšky

Děti představují myšky, volně do prostoru herny si rozmístí svůj domeček (obruč). Vždy když uslyší kočku (mňoukání) musí se běžet schovat do domečku. Střídáme povely, jak se myška pohybuje – běh, chůze na špičkách, plazení, lezení ve vzporu dřepmo.

#### 2) Průpravná část: (fotografie k cvičební jednotce jsou součástí přílohy č. 9)

Tab. č. 15: Průpravná část k cvičební jednotce s přirozeným cvičením

foto	základní postavení	provedení	motivace
1.	leh, ruce na břicho	otočit hlavou na jednu stranu a na druhou	myška se rozhlíží za kočkou
2.	leh, ruce na břicho	zvednout hlavu	myška kouká na ocásek

3.	leh, připažit	skrčit přednožmo, dlaněmi přitáhnout stehno k hrudníku	myška protahuje nožku
4.	leh, vzpažit	vytáhnout se do dálky, skrčit přednožmo, dlaněmi přitáhnout stehna k hrudníku	nitka a zpevněné klubíčko
5.	leh skrčmo, dlaněmi přitáhnout stehna k hrudníku	převalovat se ve sbalení vpravo a vlevo	kočka převaluje klubíčko
6.	leh skrčmo, pokrčit předpažmo	pohyby předloktí kolem sebe a postupně zvedat trup	motáme klubíčko nahoru
7.	leh, pokrčit přednožmo	zvednout hlavu, pohyby nohou jako šlapání	motáme klubíčko nohama
8.	vzpor klečmo	ohýbat a prohýbat páteř	kočka se protahuje
9.	vzpor klečmo	úklon hrudníku s rotací hlavy přes rameno (pohled k patám)	kočka se kouká za ocáskem
10.	vzpor klečmo	předpažit levou (pravou), přednožit levou (pravou)	kočka si protahuje tlapky
11.	vzpor klečmo	vzpor stojmo, paže a hlava v prodloužení trupu	kočka si protahuje záda

### 3) Hlavní část: (foto č. 12)

- Překážková dráha pro šikovní kočičky

1. prolézání prostorem mezi nohama židlí nebo překračování (dvě židle položit opěradly na zem, nohy proti sobě)
2. zdolávání dráhy sestavené z jednotlivých dílů Polykarpovy stavebnice a žíněnky (chůze, lezení, přelézání)
3. chůze nebo lezení ve vzporu dřepmo po položených molitanových a dřevěných destičkách
4. chůze po kladině
5. vylézt na žebřiny, zazvonit na připevněný zvoneček a slézt

překážkovou dráhu zdoláváme několikrát se změnou úkolů

#### 4) Závěrečná část:

- Děti si lehnou volně na zem a uvolní se. Předpaží a volně protřepají unavené přední tlapky. Přednoží a volně protřepají unavené zadní tlapky. Nakonec předpaží i přednoží najednou a volně protřepají všechny unavené tlapky.

#### Zhodnocení jednotky:

Cvičení probíhalo v herně se 7 dětmi po dobu 25 minut. V úvodní PH Na myšky jsem dělala kočku já a snažila jsem se děti po herně i trochu prohnat. Příště bych do této role zařadila nějaké šikovnější dítě. A můžeme přidat i nové pravidlo, že kočka může myši chytat.

U prvního cviku jsem musela děti upozorňovat, že za kočkou kouká pouze hlava. Ostatní části těla máme přilepené k zemi. U cviku č. 5 musí být děti neustále sbalené při převalování. Při posilování břišních svalů u cviku č. 6 se děti za rukama koukají (koukej kam to klubíčko motáš). Při cviku č. 8 jsem musela opravovat základní postavení dětí. Většinou neměly rovná záda. I u dalších cviků bylo třeba opravovat správné postavení.

Hlavní část je možné také zařadit do cvičení v tělocvičně. Nejprve jsem dětem ukázala, jak mají překážkovou dráhu zdolat. Opakujeme po druhé, ale se změnou úkolů. A potřeby si děti mohou vybrat samy, jak dráhu zdolají. Při této činnosti je důležitá bezpečnost, a to hlavně u žebřin, kde může hrozit nebezpečí úrazu nebo pádu. Proto jsem u žebřin dětem pomáhala.



### 5.3 Testování a hodnocení dětí po cvičebním projektu

Po ukončení cvičebního projektu, koncem března 2009, jsem znovu děti testovala a hodnotila. Hodnotila jsem opět jejich držení těla, pomocí Matthiasovy metody a hodnotila jsem jejich dynamickou složku.

Červeně označená čísla v tabulkách zaznamenávají hodnocení před cvičebním projektem. Uvádím je z důvodu možnosti srovnání před a po cvičebním projektu.

#### 5.3.1 Matthiasova metoda

Fotografie k hodnocení Matthiasovy metody jsou součástí přílohy č. 10.

Tab. č. 16: **Hodnocení Matthiasovy metody po cvičebním projektu**

	D1	D2	D3	D4	D5	D6
vstupní postoj	1/1	1/1	2/1	2/1	1/1	1/1
konečný postoj	2/1	2/1	3/2	1/1	2/1	1/1

Z tabulky vyplynulo, že držení těla se zlepšilo u všech sledovaných dětí.

#### 5.3.2 Hodnocení dynamické složky

Tab. č. 17: **Hodnocení zadních svalů stehenních po cvičebním projektu**

	D1	D2	D3	D4	D5	D6
přednožení nedosahuje 90°		I				
končetina se krčí v kolenním kloubu	I/I		I	I/I	I/I	
přednožení dosahuje 90°		I	I			I/I

Z tabulky vyplynulo, že u 4 dětí k žádné změně nedošlo. U dvou dětí došlo ke zhoršení. Přednožení nedosáhlo 90° nebo se končetina krčila v kolenním kloubu.

Tab.č. 18: **Hodnocení hlubokých svalů zádových po cvičebním projektu**

	D1	D2	D3	D4	D5	D6
není dotyk horních končetin na podložku						
s dotykem horních končetin na podložku	I/I	I/I	I/I	I/I	I/I	I/I

Z tabulky vyplynulo, že po cvičebním projektu v této oblasti k žádné změně nedošlo.

Tab. č. 19: **Hodnocení břišních svalů po cvičebním projektu**

	D1	D2	D3	D4	D5	D6
výdrž do 9 sekund				I		
výdrž 10-14 sekund		I	I	I		I
výdrž 15 sekund a více	I/I	I	I		I/I	I

Z tabulky vyplynulo, že u 3 pozorovaných dětí došlo k zlepšení. U dvou dětí k žádné změně nedošlo. A u jednoho dítěte došlo k nepatrnému zhoršení.

Tab. č. 20: **Hodnocení dolních fixátorů lopatek po cvičebním projektu**

	D1	D2	D3	D4	D5	D6
výdrž do 9 sekund				I		
výdrž 10-14 sekund	I	I	I	I	I	I
výdrž 15 sekund a více	I	I	I		I	I

Z tabulky vyplynulo, že u všech dětí došlo k zlepšení, dolní fixátory lopatek byly více posílené.

Tab. č. 21: **Hodnocení zkoušky zapažených paží po cvičebním projektu**

	D1	D2	D3	D4	D5	D6
prsty obou rukou se překrývají						
prsty obou rukou se nedotýkají	I/I	I/I	I/I	I/I	I/I	I/I

Z tabulky vyplynulo, že při této zkoušce nedošlo k žádné změně.

Tab. č. 22: **Hodnocení zkoušky předklonu po cvičebním projektu**

	D1	D2	D3	D4	D5	D6
prsty se dotýkají podložky						
nohy se krčí v kolenním kloubu	I/I	I/I	I/I	I/I	I	
prsty se nedotýkají podložky					I	I/I

Z tabulky vyplynulo, že v této oblasti nedošlo k žádné výrazné změně po ukončení cvičebního projektu. Nikdo z dětí nemá zvětšený rozsah pohybu.

## 6 Zhodnocení cvičebního projektu

Z testování a hodnocení dětí před cvičebním projektem a po něm vyplynulo, že:

- největší změna nastala v držení těla dětí,
- držení těla se u všech sledovaných dětí zlepšilo,
- k zlepšení došlo u břišního svalstva, které bylo více posílené,
- k zlepšení došlo také u dolních fixátorů lopatek,
- k žádné výrazné změně nedošlo při zkoušce zapažených paží a při zkoušce předklonu, nikdo z dětí nemá zvětšený rozsah pohybu v těchto oblastech,
- u hodnocení zadních svalů stehenních také nedošlo k výrazné změně, u dvou dětí došlo dokonce ke zhoršení.

U dítěte č. 1 se zlepšilo držení těla a došlo k posílení dolních fixátorů lopatek. V jiných sledovaných cvicích nedošlo k výrazné změně.

U dítěte č. 2 došlo ke zlepšení držení těla a posílily se dolní fixátory lopatek. Ale došlo k mírnému zhoršení zadních svalů stehenních a břišního svalstva. V ostatních oblastech nedošlo ke změně.

U dítěte č. 3 jsem pozorovala asi největší změnu ve zlepšení držení těla. Nejvíce zde byly posíleny břišní svaly a pak dolní fixátory lopatek. U hodnocení zadních svalů stehenních došlo ke zhoršení, u přednožení se končetina krčila v kolenním kloubu. V ostatních cvicích nebyla žádná změna zaznamenána.

U dítěte č. 4 došlo k zlepšení v držení těla. Další změna nastala v posílení břišního svalstva a dolních fixátorů lopatek.

U dítěte č. 5 se držení těla změnilo jen nepatrně. Také došlo k posílení břišního svalstva a dolních fixátorů lopatek. Jinak v ostatních oblastech nedošlo k výrazné změně.

U dítěte č. 6 jsem pozorovala nejlepší držení těla, a to i před cvičebním projektem. U tohoto dítěte byly po ukončení projektu břišní svaly a dolní fixátory lopatek více posílené.

## 7 Vyhodnocení dotazníku

V dotazníku bylo 10 otázek: 8 uzavřených a 2 otevřené. Při uzavřených otázkách bylo na výběr několik odpovědí. U otevřených otázkách záleželo na respondentech, jak odpoví. Dotazník byl určen pro učitelky v mateřských školách. Dotazníky se dostaly do 10 mateřských škol. Plné znění dotazníku uvádím v příloze č. 11.

**Otázka č. 1:** *Jak často v MŠ cvičíte řízené tělesné cvičení?*

Tab. č. 23: Četnost řízeného tělesného cvičení v mateřské škole

	MŠ <sup>1</sup>	MŠ2	MŠ3	MŠ4	MŠ5	MŠ6	MŠ7	MŠ8	MŠ9	MŠ10
denně	I	-	I	-	-	I	I	I	I	I
3xtýdně	-	-	-	I	-	-	-	-	-	-
1xtýdně	-	I	-	-	I	-	*	-	-	*

Z tabulky vyplývá, že 7 MŠ cvičí s dětmi denně, 1 MŠ cvičí 3x týdně a 2 MŠ cvičí 1x týdně. \* Dvě MŠ, které cvičí s dětmi denně, chodí jednou v týdnu do tělocvičny.

<sup>1</sup> MŠ = v bakalářské práci používané označení MŠ je zkratkou pro označení mateřské školy  
MŠ1 = mateřská škola č. 1, MŠ2 = mateřská škola č. 2, atd.

**Otázka č. 2:** *Jak dlouho přibližně trvá toto cvičení?*

Tab. č. 24: **Délka řízeného tělesného cvičení**

minut	MS1	MS2	MS3	MS4	MS5	MS6	MS7	MS8	MS9	MS10
5	-	-	-	-	-	I	-	-	-	-
10	-	-	-	I	-	-	-	-	-	-
15	I	-	I	-	-	-	-	I	-	-
15-20	-	-	-	-	-	-	I	-	I	-
20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	I
30	-	I	-	-	-	-	-	-	-	-
40	-	-	-	-	I	-	-	-	-	-

Z tabulky vyplývá, že v mateřských školách cvičí v rozmezí od 5 do 40 minut. Nejčastěji uváděná doba byla 15 minut a potom 15-20 minut. Což odpovídá průměru, který je podle tabulky přibližně 18 minut.

**Otázka č. 3:** *Jaké cviky zařazujete do řízeného cvičení?*

Tab. č. 25: **Cviky zařazené učitelkami do řízeného cvičení**

	MS1	MS2	MS3	MS4	MS5	MS6	MS7	MS8	MS9	MS10
zahřívací	-	I	I	I	I	I	I	I	I	I
protahovací	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I
posilovací	-	I	I	I	-	-	I	-	I	-
vyrovnávací	-	-	I	-	-	-	-	I	I	I
relaxační	I	I	I	I	I	-	I	I	I	I
přirozené	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I
dechové	I	I	I	I	I	-	I	I	I	I
rovnovážné	-	I	I	I	-	-	I	I	I	-
uvolňovací	I	I	I	-	I	I	I	I	I	I

Z tabulky vyplynulo, že pouze 2 mateřské školy do cvičení zařazují všechny uvedené cviky. Všechny MŠ uvedly, že do cvičení zařazují protahovací a přirozené cviky. Nejméně užívané cviky jsou vyrovnávací. Cviky posilovací zařazuje jen polovina

školek a rovnovážné cviky zařazuje 6 školek. Cviky zahřívací, relaxační, dechové a uvolňovací zařazuje do svého cvičení 9 MŠ.

**Otázka č. 4:** *Jaké pomůcky na tělesnou výchovu v MŠ máte?*

Tab. č. 26: Pomůcky na tělesnou výchovu v mateřské škole

	MS1	MS2	MS3	MS4	MS5	MS6	MS7	MS8	MS9	MS10
míče	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I
tyče	I	I	-	-	I	-	I	I	I	-
obruče	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I
švihadla	I	I	I	I	I	-	I	I	I	-
drátěnky	I	I	-	I	I	I	I	I	I	I
šátky	-	I	I	I	I	-	I	I	I	-
kužely	I	-	-	I	I	-	I	-	I	-
overbaly	-	-	I	-	-	I	-	-	I	-
gymnastické míče	I	-	I	I	-	-	-	-	-	-
terabandy	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
padák	I	I	-	I	I	-	I	I	I	-
lano	I	I	-	I	I	I	I	I	I	-
rovnovážné desky	-	-	-	I	-	-	-	-	I	-
basketbalový koš	I	I	I	-	-	-	-	I	I	-
látkový tunel	I	I	-	I	I	I	I	I	I	I
hod na cíl	I	I	-	-	I	-	I	I	I	I
podložky	I	I	I	-	-	I	I	-	I	-
kuželky	-	I	I	I	I	I	I	I	I	I
stužky	-	I	I	I	I	-	I	I	I	I
lavička	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I
kladina	I	I	-	I	I	-	-	-	-	-



žíněnka	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I
žebřiny	I	I	I	I	I	I	-	I	I	I
koza	I	I	-	-	I	-	-	-	-	-
švédská bedna	I	I	-	-	I	-	-	-	I	I
můstek	I	-	-	-	I	-	-	-	-	-
trampolína	I	I	-	I	I	-	I	I	I	I
hokejky	-	-	-	-	I	-	-	-	-	-

Z tabulky vyplynulo, že MŠ jsou celkem dobře vybavené na tělesnou výchovu, a to hlavně díky tomu, že navštěvují tělocvičny. Míče, obruče, lavičky a žíněnky mají všechny oslovené mateřské školy. Overbaly a gymnastické míče vlastní pouze tři MŠ. Terabandy nemá ani jedna MŠ. 9 MŠ mají žebřiny, švédskou bednu vlastní polovina školek. Kozu mají pouze tři MŠ a můstek dvě MŠ.

**Otázka č. 5: Používáte netradiční pomůcky při cvičení?**

**Tab. č. 27: Používání netradičních pomůcek při cvičení**

	MS1	MS2	MS3	MS4	MS5	MS6	MS7	MS8	MS9	MS10
noviny	-	I	-	-	-	-	I	I	I	-
kolíčky	-	-	-	I	-	-	-	-	I	-
balónky	-	I	-	-	-	-	I	-	I	I
koberečky	-	-	-	-	-	-	-	-	I	-
kelímky	-	-	-	-	-	-	-	I	-	-
plastové sedáky	I									
molitanové pomůcky					I					
gumy		I								
Polykarpova stavebnice								I		

Z tabulky vyplynulo, že nejčastěji se využívají noviny a nafukovací balónky, a to ve 4 MŠ. 4 mateřské školy uvedly, že využívají jiné netradiční pomůcky: 1 MŠ plastové sedáky, 1 MŠ gumy, 1 MŠ molitanové pomůcky a 1 MŠ Polykarpovu stavebnici. Ve 2 MŠ nepoužívají žádné netradiční pomůcky.

**Otázka č. 6:** *Které pomůcky, náčiní nebo nářadí nejčastěji používáte?*

**Tab. č. 28: Pomůcky, náčiní a nářadí nejčastěji používaná**

	MS1	MS2	MS3	MS4	MS5	MS6	MS7	MS8	MS9	MS10
vše	I	-	-	-	-	-	-	-	-	-
stužky	-	I	-	-	-	-	-	-	-	-
míče	-	I	I	I	-	-	-	-	-	-
lavičky	-	I	I	I	-	-	-	-	I	-
žebřiny	-	I	-	-	-	-	-	-	-	-
žíněnka	-	-	I	-	-	-	-	-	I	-
švihadla	-	-	I	I	-	-	-	-	-	-
trampolína	-	-	-	I	-	-	-	-	I	I
karimatka	-	-	-	-	-	-	I	-	-	-
tyče	-	-	-	-	-	-	I	-	-	-
obruče	-	-	-	-	-	-	I	-	-	-
švédská bedna	-	-	-	-	-	-	-	-	I	-
žádná odpověď	-	-	-	-	I	I	-	I	-	-

Z tabulky vyplynulo, že nejčastěji MŠ používají lavičky (4x), poté míče a trampolínu (3x). Na otázku 3 učitelky neodpověděly.

**Otázka č. 7: V jakém prostředí s dětmi cvičíte?**

**Tab. č. 29: Prostředí, ve kterém učitelky s dětmi cvičí**

	MS1	MS2	MS3	MS4	MS5	MS6	MS7	MS8	MS9	MS10
tělocvična	I	I	I	I	I	-	I	I	I	I
herna	I	I	I	I	-	I	I	I	I	I
chodba	-	-	-	-	-	-	I	-	-	-

Z tabulky vyplynulo, že většina MŠ (8) cvičí s dětmi v herně i v tělocvičně. Pouze jedna školka nechodí cvičit do tělocvičny a cvičí jenom v herně. A jedna školka zase cvičí pouze v tělocvičně, protože ve třídě nemají dostatek prostoru. Jedna MŠ cvičí jak v tělocvičně, tak v herně i na chodbě.

**Otázka č. 8: Cvičíte s dětmi také venku?**

**Tab. č. 30: Cvičení venku**

	MS1	MS2	MS3	MS4	MS5	MS6	MS7	MS8	MS9	MS10
příroda	I	-	I	I	I	-	I	I	I	-
zahrada	I	I	I	I	I	I	I	I	I	-
sportovní areál	-	-	-	-	I	-	-	-	-	-

Z tabulky vyplynulo, že téměř všechny MŠ cvičí na zahradě (9). V přírodě cvičí 7 MŠ a na sportovní areál chodí pouze 1 MŠ. 1 MŠ uvedla, že necvičí s dětmi venku vůbec. A to z důvodu, že tato školka je v provozu teprve od září.

**Otázka č. 9: Používáte při cvičení motivaci?**

**Tab. č. 31: Motivace při cvičení**

	MS1	MS2	MS3	MS4	MS5	MS6	MS7	MS8	MS9	MS10
slovní	I	I	I	-	I	-	I	I	I	I
hudba	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I
pomůcka	I	I	I	-	-	-	-	I	-	-
maňásek							I			
piáno										I

Z tabulky vyplynulo, že všechny MŠ využívají při cvičení hudbu. 8 MŠ používá při cvičení slovní motivaci a 4 MŠ pomůcku nebo náčiní. Jako další motivaci při cvičení uvedla 1 MŠ maňásk a 1 MŠ uvedla piáno.

**Otázka č. 10: Cvičíte s dětmi. . .**

**Tab. č. 32: Formy vedení dětí při cvičení**

	MS1	MS2	MS3	MS4	MS5	MS6	MS7	MS8	MS9	MS10
hromadně	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I
skupinově	I	I	I	-	I	-	I	I	I	I
individuálně	-	I	I	-	-	-	-	I	-	-

Z tabulky vyplynulo, že všechny oslovené MŠ cvičí s dětmi hromadně. 8 MŠ cvičí skupinově a 3 MŠ cvičí s dětmi individuálně.

## 8 Diskuze

**Hypotéza č. 1:** „*Předpokládám, že v MŠ realizují řízenou pohybovou činnost každý den a toto cvičení je zdravotně preventivního charakteru.*“

Tato hypotéza se částečně potvrdila. Vycházela jsem z vyhodnocených dotazníků. Cvičení realizované v mateřské škole je zdravotně preventivního charakteru, ale nerealizuje se každý den. Z 10 mateřských škol jich cvičí denně pouze 7. Jedna mateřská škola cvičí 3x týdně. A dvě mateřské školy cvičí dokonce jenom jednou týdně.

Protože jsem dotazníky roznášela osobně, měla jsem možnost si MŠ prohlédnout a popovídat si s učitelkami. Z rozhovoru s učitelkami jsem se dozvěděla, že důvodem, proč dvě MŠ cvičí pouze jednou týdně, je nedostatečný prostor pro cvičení. Školky měly malý prostor v herně pro to, aby tam mohly realizovat řízenou tělesnou výchovu. Proto alespoň jednou týdně navštěvují tělocvičnu anebo cvičí s dětmi na zahradě a v přírodě.

Prekvapilo mě, že 9 mateřských škol z 10 má možnost navštěvovat a používat pro cvičení tělocvičnu. Beru to jako výhodu, pokud některé školky nejsou dostatečně vybaveny náčiním a nářadím pro cvičení.

Cvičení má většinou podobu zdravotně preventivního charakteru. Učitelky do cvičení nejčastěji zařazují protahovací a přirozené cviky, dále zahřívací, relaxační, uvolňovací a dechové cviky. Mezi nejméně zařazované cviky patří cviky vyrovnávací a posilovací.

**Hypotéza č. 2:** „*Předpokládám, že MŠ jsou na pohybovou činnost dostatečně vybaveny náčiním a nářadím a tyto pomůcky při cvičení využívají.*“

Tato hypotéza se potvrdila. Opět jsem vycházela z vyhodnocených dotazníků. Mateřské školy jsou dostatečně vybavené základními pomůckami. Pokud tyto pomůcky nemají ve školce, mají možnost navštěvovat tělocvičnu.

Mezi nejzákladnější pomůcky, které vlastní všech 10 oslovených mateřských škol patří míče, obruče, lavičky a žíněnky. Nedostatečně jsou školky vybaveny pouze novým „moderním“ náčiním – overbaly a gymnastické míče. Z oslovených MŠ vlastní overbaly a gymnastické míče pouze tři mateřské školy. Dále například rovnovážné

desky vlastní pouze dvě MŠ. A co školky vůbec nevlastní jsou terabandy. Většina učitelek ani netušila, co to je za cvičební pomůcku.

Mateřská škola, ve které jsem realizovala cvičební projekt vlastní míče, tyče, obruče, kužely, lano, basketbalový koš, hod na cíl, kuželky, stužky, lavičku, žíněnky, žebřiny, trampolínu a hokejky. Nevlastní ale overbaly, gymnastické míče ani terabandy. Proto jsem pro realizovaný projekt musela používat pouze uvedené pomůcky.

Jednou týdně jsme sice navštěvovali tělocvičnu, ale ta bohužel také nebyla vybavena overbaly, gymnastickými míči ani terabandy.

**Hypotéza č. 3:** *„Předpokládám, že se u některých dětí vyskytuje vadné držení těla nebo určitý druh oslabení pohybového aparátu.“*

Tato hypotéza se potvrdila. Vycházela jsem z pozorování, testování a hodnocení konkrétních dětí v mateřské škole. Nejčastěji jsem u dětí pozorovala zvětšenou bederní lordózu (prohýbání se v bedrech při současném vyklenování břicha). Z dalších pozorovaných oblastí bylo nejvíce ochablé břišní svalstvo a zkrácené byly zadní svaly stehenní.

**Hypotéza č. 4:** *„Předpokládám, že cvičební projekt bude mít na správné držení těla dětí pozitivní vliv.“*

Tato hypotéza se potvrdila. Vycházela jsem z hodnocení držení těla pomocí Matthiasovy metody před cvičebním projektem a po něm. U všech testovaných dětí došlo k zlepšení držení těla.

Testování probíhalo u 6 dětí mladšího věku (3-4 let). Z toho byly dva chlapci a čtyři dívky. Zpočátku měl být testován větší vzorek, a to 10 dětí (5 chlapců a 5 dívek). Začátkem ledna bylo otestováno opravdu 10 vybraných dětí, ale po skončení projektu v březnu, když jsem opět děti hodnotila a testovala, nebyly ve školce bohužel všechny děti. Z 10 dětí byly 4 děti nemocné nebo omluvené. Z tohoto důvodu jsem nakonec testovala pouze uvedených 6 dětí.

Protože byly děti mladšího věku, bylo velmi těžké je motivovat při testování držení těla pomocí Matthiasovy metody. Nakonec jsem je motivovala hrou na sochy. Já jako fotograf jsem je kontrolovala, jestli nepodvádí.



## 9 Závěr

Cíl mé bakalářské práce byl splněn. Vytvořila jsem cvičební projekt zdravotně preventivního charakteru vhodný pro děti předškolního věku a zároveň jsem ho ověřila v praxi v mateřské škole.

K shrnutí celé práce bych připomněla výsledky hypotéz.

Můj předpoklad u hypotézy č. 1, že v MŠ realizují řízenou pohybovou činnost každý den a toto cvičení je zdravotně preventivního charakteru, se částečně potvrdil. Hypotéza č. 2 v níž jsem předpokládala, že MŠ jsou na pohybovou činnost dostatečně vybaveny náčiním a náradím a tyto pomůcky při cvičení využívají, se potvrdila. Stejně tak se potvrdila hypotéza č. 3, kde jsem předpokládala, že se u některých dětí vyskytuje vadné držení těla nebo určitý druh oslabení pohybového aparátu. U hypotézy č. 4 jsem předpokládala, že cvičební projekt bude mít na správné držení těla dětí pozitivní vliv, to se také potvrdilo.

Dále bych odpověděla na položenou otázku, zda je možné pozitivně ovlivnit nepříznivý či nedostatečný tělesný vývoj dětí předškolního věku, začleněním vyvážených zdravotně preventivně orientovaných cvičení.

Z hodnocení a testování vybraných dětí před a po cvičebním projektu vyplývá, že to možné je. Cvičení by ale mělo být dlouhodoběji, pravidelně a cílevědomě vedeno učitelem s odbornými znalostmi o zdravotní tělesné výchově a předškolním věku.

Tuto práci mohou využít především učitelé a učitelky v mateřských školách. Ale může být také inspirací i pro ostatní, co mají zájem o zdravý tělesný vývoj předškolních dětí.

## Summary Summary

The goal of my bachelor task has been fulfilled. I created a training project of healthy and preventive exercises suitable for children of a preschool age and at the same time I verified it practically in kindergarten. Expectations of hypotheses were confirmed.

I think that is possible to positively affect unfavourable or unsatisfactory physical progress of children of the preschool age by integration of balanced and healthy and preventive exercises. The exercise, however, should be for a long term and regularly and systematically guided by teacher with expert knowledge about medical education and a preschool age.

1. Čadný, J. *Praktická cvičení z tělesné výchovy*. Praha: Mladá fronta, 1991.
2. HEDVÍČKOVÁ, B., JAROSLAVSKÁ, M. *Číslo 1 a číslo 2*. Praha: Vydavatelství, 2002.
3. HEDVÍČKOVÁ, B. *Číslo 3 a číslo 4*. Praha: Mladá fronta, 2002.
4. KOLHÁNKOVÁ, E. *Číslo 5 a číslo 6*. Praha: Mladá fronta, 2002.
5. KYRALOVÁ, M., MATOUŠOVÁ, M. *Základy tělesné výchovy*. Praha: Sportovní, 1995.
6. MATOUŠOVÁ, M. *Číslo 7 a číslo 8*. Praha: Mladá fronta, 2002.
7. MATOUŠOVÁ, M. *Základy tělesné výchovy (číslo 9 a číslo 10)*. Praha: ČTV ČSTV, VS ČSTV, 1989.
8. SMOLKOVÁ, E. *Číslo 11 a číslo 12*. Praha: Vydavatelství, 2002.
9. VOLPOVÁ, B., KOLHÁNKOVÁ, E. *Číslo 13 a číslo 14*. Praha: Mladá fronta, 2002.

## 10 Seznam literatury

1. BERDYCHOVÁ, J. a kol.: *Tělesná výchova pro pedagogické školy*. Praha, SPN 1983.
2. BOROVIČKOVÁ, B. a kol.: *Cvičíme s malými dětmi*. Praha, Portál 1998.
3. DVOŘÁKOVÁ, H.: *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí a dětí s hendikepy*. Praha, Univerzita Karlova v Praze – Pedagogická fakulta 2000.
4. HÁJEK, J.: *Antropomotorika*. Praha, Univerzita Karlova v Praze – Pedagogická fakulta 2001.
5. HAVLÍČKOVÁ L. a kol.: *Zdravověda (Učební texty pro cvičitele ZTV)*. Praha, Český svaz základní a rekreační tělesné výchovy 1991.
6. HOŠKOVÁ, B., MATOUŠOVÁ, M.: *Kapitoly z didaktiky zdravotní tělesné výchovy*. Praha, Karolinum 2007.
7. HRONZOVÁ, M.: *Kondiční a vyrovnávací cvičení*. Praha, Mills 2003
8. KULHÁNKOVÁ, E.: *Cvičíme pro radost*. Praha, Portál 2007.
9. KYRALOVÁ, M., MATOUŠOVÁ M.: *Zdravotní tělesná výchova 2.část*. Praha, Sport pro všechny 1995.
10. MATOUŠOVÁ, M. a kol.: *Zdravotní tělesná výchova 1. část*. Praha, Sport pro všechny 1992.
11. MATOUŠOVÁ, M.: *Zdravotní tělesná výchova (Metodický postup při nácviku základních cvičebních poloh a jednoduchých pohybů)*. Praha, ČÚV ČSTV, VS ZRTV 1989.
12. SMOLÍKOVÁ, K. a kol.: *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. Praha, Výzkumný ústav pedagogický v Praze 2006.
13. VOLFOVÁ, H., KOLOVSKÁ, I.: *Předškoláci v pohybu*. Praha, Grada 2008.

## 11 Seznam tabulek a příloh

### Tabulky

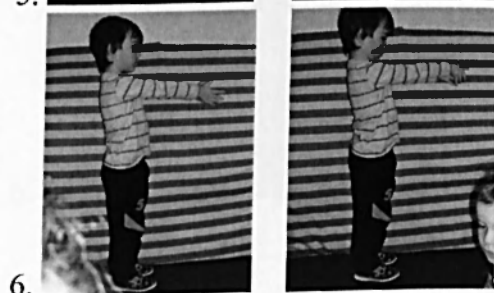
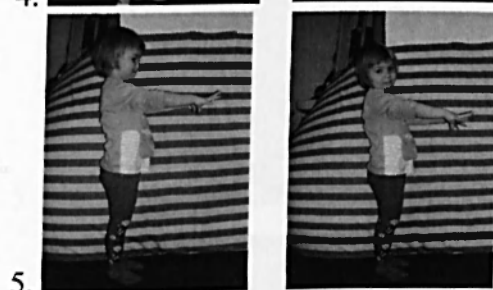
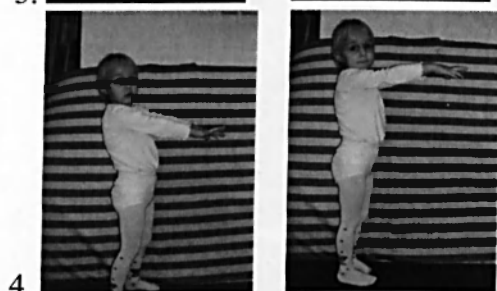
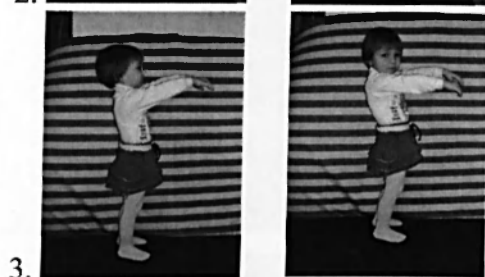
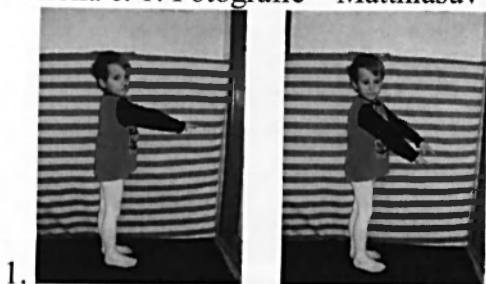
Tabulka č. 1	Přehled zdravotních skupin a doporučované pohybové aktivity
Tabulka č. 2	Hodnocení Matthiasovy metody před cvičebním projektem
Tabulka č. 3	Hodnocení zadních svalů stehenních před cvičebním projektem
Tabulka č. 4	Hodnocení hlubokých svalů zádových před cvičebním projektem
Tabulka č. 5	Hodnocení břišních svalů před cvičebním projektem
Tabulka č. 6	Hodnocení dolních fixátorů lopatek před cvičebním projektem
Tabulka č. 7	Hodnocení zkoušky zapažených paží před cvičebním projektem
Tabulka č. 8	Hodnocení zkoušky předklonu před cvičebním projektem
Tabulka č. 9	Průpravná část k cvičební jednotce se stužkami
Tabulka č. 10	Průpravná část k cvičební jednotce s tyčemi
Tabulka č. 11	Průpravná část k cvičební jednotce s obručemi
Tabulka č. 12	Průpravná část k cvičební jednotce s míči
Tabulka č. 13	Průpravná část k cvičební jednotce s novinami
Tabulka č. 14	Průpravná část k cvičební jednotce s nářadím
Tabulka č. 15	Průpravná část k cvičební jednotce s přirozeným cvičením
Tabulka č. 16	Hodnocení Matthiasovy metody po cvičebním projektu
Tabulka č. 17	Hodnocení zadních svalů stehenních po cvičebním projektu
Tabulka č. 18	Hodnocení hlubokých svalů zádových po cvičebním projektu
Tabulka č. 19	Hodnocení břišních svalů po cvičebním projektu
Tabulka č. 20	Hodnocení dolních fixátorů lopatek po cvičebním projektu
Tabulka č. 21	Hodnocení zkoušky zapažených paží po cvičebním projektu
Tabulka č. 22	Hodnocení zkoušky předklonu po cvičebním projektu
Tabulka č. 23	Četnost řízeného tělesného cvičení v mateřské škole
Tabulka č. 24	Délka řízeného tělesného cvičení
Tabulka č. 25	Cviky zařazené učitelkami do řízeného cvičení
Tabulka č. 26	Pomůcky na tělesnou výchovu v mateřské škole
Tabulka č. 27	Používání netradičních pomůcek při cvičení
Tabulka č. 28	Pomůcky, náčiní a nářadí nejčastěji používaná

Tabulka č. 29	Prostředí, ve kterém učitelky s dětmi cvičí
Tabulka č. 30	Cvičení venku
Tabulka č. 31	Motivace při cvičení
Tabulka č. 32	Formy vedení dětí při cvičení

## **Přílohy**

Příloha č. 1	Fotografie – Matthiasův test před cvičebním projektem
Příloha č. 2	Fotografie – Hodnocení dynamické složky
Příloha č. 3	Fotografie – Cvičební jednotka se stužkami
Příloha č. 4	Fotografie – Cvičební jednotka s tyčemi
Příloha č. 5	Fotografie – Cvičební jednotka s obručemi
Příloha č. 6	Fotografie – Cvičební jednotka s míči
Příloha č. 7	Fotografie – Cvičební jednotka s novinami
Příloha č. 8	Fotografie – Cvičební jednotka s náradím
Příloha č. 9	Fotografie – Cvičební jednotka s přirozeným cvičením
Příloha č. 10	Fotografie – Matthiasův test po cvičebním projektu
Příloha č. 11	Dotazník pro učitelky MŠ

Příloha č. 1: Fotografie – Matthiasův test před cvičebním projektem





Příloha č. 2 : Fotografie – Hodnocení dynamické složky



Příloha č. 3: Fotografie – Cvičební jednotka se stužkami

1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.



8.



9.



10.



11.



12.



Příloha č. 4: Fotografie – Cvičební jednotka s tyčemi



Příloha č. 5: Fotografie – Cvičební jednotka s obručemi



Příloha č. 6: Fotografie – Cvičební jednotka s míči



Příloha č. 7: Fotografie – Cvičební jednotka s novinami





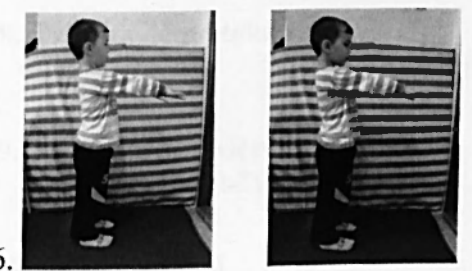
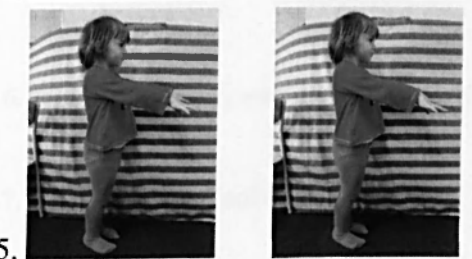
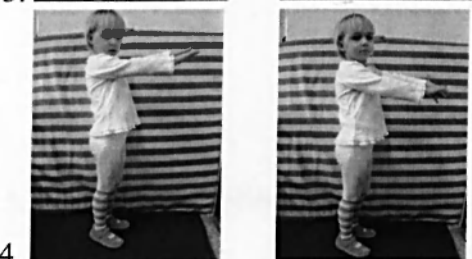
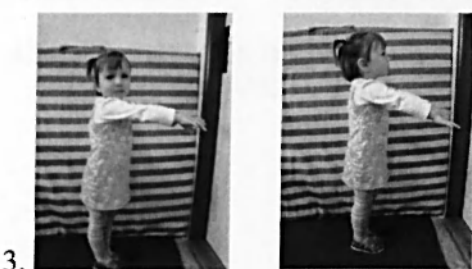
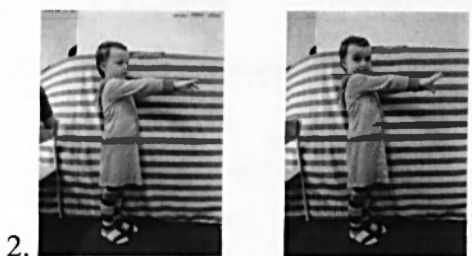
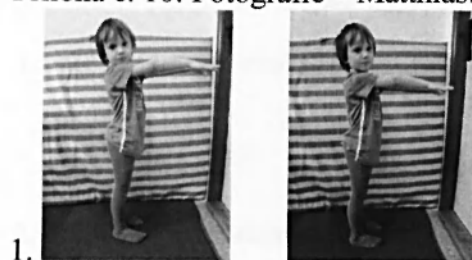
Příloha č. 8: Fotografie – Cvičební jednotka s nářadím



Příloha č. 9: Fotografie – Cvičební jednotka s přirozeným cvičením



Příloha č. 10: Fotografie – Matthiasův test po cvičebním projektu



Příloha č. 11: Dotazník pro učitelky MŠ

**1. Jak často v MŠ cvičíte řízené tělesné cvičení?**

- |                                |                                |                                   |
|--------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="radio"/> denně    | <input type="radio"/> 3x týdně | <input type="radio"/> 1x týdně    |
| <input type="radio"/> 4x týdně | <input type="radio"/> 2x týdně | <input type="radio"/> jinak ..... |

**2. Jak dlouho přibližně trvá toto cvičení?**

.....minut

**3. Jaké cviky zařazujete do řízeného cvičení?**

- |                                   |   |                                  |
|-----------------------------------|---|----------------------------------|
| <input type="radio"/> zahřívací   | <input type="radio"/> vyrovnávací                               | <input type="radio"/> dechové    |
| <input type="radio"/> protahovací | <input type="radio"/> relaxační                                 | <input type="radio"/> rovnovážné |
| <input type="radio"/> posilovací  | <input type="radio"/> přirozené(lezení,<br>chůze, běh, skok...) | <input type="radio"/> uvolňovací |
|                                   |   | <input type="radio"/> jiné. .... |

**4. Jaké pomůcky na tělesnou výchovu v MŠ máte?**

- |                                       |  |                                     |                                     |
|---------------------------------------|--|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="radio"/> míče malé/velké | <input type="radio"/> overbaly         | <input type="radio"/> látkový tunel | <input type="radio"/> žíněčky       |
| <input type="radio"/> tyče            | <input type="radio"/> gymnastické míče | <input type="radio"/> hod na cíl    | <input type="radio"/> žebřiny       |
| <input type="radio"/> obruče          | <input type="radio"/> terabandy        | <input type="radio"/> podložky      | <input type="radio"/> koza          |
| <input type="radio"/> švihadla        | <input type="radio"/> padák (plachta)  | <input type="radio"/> kuželky       | <input type="radio"/> švédská bedna |
| <input type="radio"/> drátěnky        | <input type="radio"/> lano             | <input type="radio"/> stužky        | <input type="radio"/> můstek        |
| <input type="radio"/> šátky           | <input type="radio"/> rovnovážné desky | <input type="radio"/> lavičky       | <input type="radio"/> trampolína    |
| <input type="radio"/> kužely          | <input type="radio"/> basketbal. koš   | <input type="radio"/> kladina       | <input type="radio"/> jiné .....    |

**5. Používáte netradiční pomůcky při cvičení?**

- |                               |                                  |  |                                 |
|-------------------------------|----------------------------------|--|---------------------------------|
| <input type="radio"/> noviny  | <input type="radio"/> kolíčky    | <input type="radio"/> nafukov. balónky | <input type="radio"/> koberečky |
| <input type="radio"/> kelímky | <input type="radio"/> jiné ..... |  |                                 |

**6. Které pomůcky, náčiní nebo nářadí nejčastěji používáte?**

.....

**7. V jakém prostředí s dětmi cvičíte?**

- |                                  |                             |                              |                                  |
|----------------------------------|-----------------------------|------------------------------|----------------------------------|
| <input type="radio"/> tělocvična | <input type="radio"/> herna | <input type="radio"/> chodba | <input type="radio"/> jiné ..... |
|----------------------------------|-----------------------------|------------------------------|----------------------------------|

**8. Cvičíte s dětmi také venku?**

- |                                 |                                  |                                       |                                  |
|---------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="radio"/> v přírodě | <input type="radio"/> na zahradě | <input type="radio"/> sportovní areál | <input type="radio"/> jiné ..... |
|---------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|

**9. Používáte při cvičení motivaci?**

- |                                       |                             |  |                                  |
|---------------------------------------|-----------------------------|--|----------------------------------|
| <input type="radio"/> slovní / příběh | <input type="radio"/> hudba | <input type="radio"/> pomůcka / náčiní | <input type="radio"/> jiné ..... |
|---------------------------------------|-----------------------------|--|----------------------------------|

**10. Cvičíte s dětmi ...**

- |                                |                                 |                                    |                                   |
|--------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="radio"/> hromadně | <input type="radio"/> skupinově | <input type="radio"/> individuálně | <input type="radio"/> jinak ..... |
|--------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|